اسلام کا ہمہ گیر نظامِ صحت
اور
فطری طریقہ علاج

اٹامک سائنٹسٹ انجینئر **سلطان بشیر محمود** (ستارہ امتیاز)

نظرِ ثانی:۔ **ڈاکٹر محمد عاصم محمود** ایم بی بی ایس۔ایم سی پی ایس (فیملی میڈیسن)۔ایم آر ایس ایچ (UK) ایم آئی او ایچ (Fin)
(ایگزیکٹیو ڈائریکٹر IHS)، پریزیڈنٹ مُسلم میڈیکل ریسرچ فورم، اسلام آباد

ڈاکٹر ریحانہ عاصم محمود ایم بی بی ایس۔ایم پی ایچ

اِنَّ الدِّیْنَ عِنْدَ اللّٰهِ الْاِسْلَام

بے شک اللہ تعالیٰ کے نزدیک دین صرف اسلام ہے (وہی جو سب انبیاء علیھم السلام کا دین تھا)

تحریک نُور کا مقصد یہ ہے کہ کتاب اللہ کے نُور سے دُنیا کو جگمگا دیا جائے، دُنیا کو سائنٹیفک انداز میں اسلام سے، جو تمام پیغمبروں کا دین ہے، روشناس کروایا جائے۔ آج اگر 100 میں سے 25 آدمی کلمہ شہادت کا اقرار کرتے ہیں تو اکیسویں صدی کے آخر تک زیادہ نہیں تو دُنیا کی آدھی آبادی اس بات کی گواہی تو دے کہ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں اور محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تمام انسانیت کے لئے آخری نبی اور رسول ہیں۔ اس عظیم مشن کے ساتھ ساتھ تحریکِ نُور مُسلم اُمّہ کے اتحاد اور نظامِ خلافت کے احیاء کی داعی ہے۔ اس سلسلہ میں یہ مساجد کا قرونِ اولیٰ کے نمونہ پر احیاء چاہتی ہے کہ معاشرہ میں یہ **مبنی خلافت** کا کردار ادا کریں اور بڑھتے بڑھتے ضلعی، صوبائی، مُلکی اور بین الاقوامی سطحوں پر مساجد کے جوڑ سے سیاسی نہیں تو کم از کم اسلام کی روحانی خلافت تو معرضِ وجود میں آجائے جو اُمّہ کے اتحاد کی داعی ہو، اسلام کا دفاع کرے، انسانیت کی بقاء اور فلاح کے لئے قرآنِ کریم کی روشنی سے دُنیا کو منور کردے۔

اس جدید دور میں اسلام کے احیاء کی بنیاد **تحریک نُور** علمی تحقیق اور ترقی پر رکھنا چاہتی ہے۔ اس سلسلہ میں وہ دُنیا بھر کے سکالرز، علماء، محققین اور دانشوروں کو مل کر کام کرنے کی دعوت دیتی ہے۔ ان مقاصد کے حصول کے لئے تحریکِ نُور کے رفقاء دلائل، تخلیق وتصنیف اور تمام دیگر ممکنہ علمی ذرائع سے اسلام کی حقانیت کو دُنیا پر واضح کرنا چاہتے ہیں اور مُسلم اُمّہ کو ایک مضبوط علمی، عملی، اسلامی شورائی، فلاحی بین الاقوامی معاشرہ بنانے میں اپنا اخلاقی فرض پورا کرنا چاہتے ہیں۔ اُن کے سامنے سورۃ الرعد، آیت 40 میں دیا گیا اللہ تعالیٰ کا حکم پیشِ پیش ہے۔ **فَاِنَّمَا عَلَيْكَ الْبَلٰغُ وَعَلَيْنَا الْحِسَابُ**

''پس تم پر (انسانیت کو اللہ تعالیٰ کا پیغام) پہنچانا ہے اور ہم پر حساب لینا ہے''۔ اِن کا یقین ہے کہ انسانیت کی سب سے بڑی خدمت اُسے جہنم میں گرنے سے بچا لینے میں ہے۔ اگر آپ کی کوششوں سے ایک آدمی بھی راہِ ہدایت پا جائے تو اس کا اجر دُنیا کے تمام خزانوں کے مل جانے سے زیادہ ہے۔ (بقیہ آخری صفحہ پر)

اسلام کا

ہمہ گیر نظامِ صحت

اور فطری طریقہ علاج

''رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ کی روشنی میں حفظانِ صحت، علاج بالغذا اور علاج بالدُّعا پرمبنی جسمانی اور روحانی قوتِ مدافعت بڑھانے کے طریقے، فوری علاج کے لئے جڑی بوٹیوں پر مشتمل تقریباً 215 فطری نسخہ جات، صحت مند زندگی کے لئے متناسب خوراک اور کلام اللہ سے شافی اذکار کے متعلق انتہائی قیمتی معلومات، جن پر عمل پیرا ہو کر انشاء اللہ آپ بڑی حد تک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے اور اگر کبھی بیمار پڑ جائیں تو مناسب پرہیز، غذا، دُعا اور سادہ قدرتی اشیاء کے استعمال سے صحت پا سکتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں آج کل کے مقبول علاج کے طریقے اپنے ذیلی مُضرِ صحت اثرات اور مہنگائی کی وجہ سے جسم اور جیب دونوں پر ناقابلِ برداشت بوجھ ہیں۔ انشاء اللہ یہ کتاب ہر گھر کے لئے ضروری اور باعثِ برکت ہوگی''۔

اٹامک سائنٹسٹ انجینئر سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز)

نظرثانی:۔ ڈاکٹر محمد عاصم محمود ایم بی بی ایس۔ ایم سی پی ایس (فیملی میڈیسن)۔ ایم آر ایس ایچ (UK) ایم آئی او ایچ (Fin)

(ایگزیکٹیو ڈائریکٹر IHS)، پریزیڈنٹ مُسلم میڈیکل ریسرچ فورم، اسلام آباد

ڈاکٹر ریحانہ عاصم محمود ایم بی بی ایس۔ ایم پی ایچ

کتاب	**اسلام کا ہمہ گیر نظامِ صحت اور فطری طریقہ علاج**
نفسِ مضمون	''رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ کی روشنی میں حفظانِ صحت، علاج بالغذا اور علاج بالدُعا پر مبنی جسمانی اور روحانی قوتِ مدافعت بڑھانے کے طریقے، فوری علاج کے لئے جڑی بوٹیوں پر مشتمل 215 فطری نسخہ جات، صحت مند زندگی کے لئے مناسب خوراک اور کلام اللہ سے شافی اذکار کے متعلق انتہائی قیمتی معلومات، جن پر عمل پیرا ہو کر انشاء اللہ آپ بڑی حد تک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے اور اگر کبھی بیمار پڑ جائیں تو مناسب پرہیز، غذا، دُعا اور سادہ قدرتی اشیاء کے استعمال سے صحت پا سکتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں آج کل کے مقبول علاج کے طریقے اپنے ذیلی مُضرِ صحت اثرات اور مہنگائی کی وجہ سے جسم اور جیب دونوں پر نا قابلِ برداشت بوجھ ہیں۔ انشاء اللہ یہ کتاب ہر گھر کے لئے ضروری اور باعثِ برکت ہوگی۔
مصنف	سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز)
نظرِ ثانی	ڈاکٹر محمد عاصم محمود ایم بی بی ایس۔ ایم سی پی ایس (فیملی میڈیسن)۔ ایم آر ایس ایچ (UK) ایم آئی او ایچ (Fin) ایگزیکٹیو ڈائریکٹر (IHS) ڈاکٹر ریحانہ عاصم محمود ایم بی بی ایس۔ ایم پی ایچ
پبلشر	مُسلم میڈیکل ریسرچ فورم، IHS Children Hospital، سٹریٹ نمبر 30، خورشید مارکیٹ، سیکٹر F-10/1، اسلام آباد
ڈسٹری بیوٹر	دار الحکمت انٹرنیشنل، 60-C ناظم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد
ای میل	sbmahmood1213@yahoo.com,info@mmrforum.com
ویب سائیٹ	www.darulhikmat.com
کمپیوٹر کمپوزر	حافظ محمد ندیم مجددی
پہلا ایڈیشن	جنوری 2012 تعداد: 2000
قیمت	-/500 روپے

انتساب

اُن کے نام جو

اسلام کے حفظانِ صحت کے اُصولوں پر عمل کرنا چاہتے ہیں

اور

جو اس بات کا خیال رکھتے ہیں کہ صحت مند

زندگی کے لئے روحانی اور جسمانی صحت

دونوں ضروری ہیں

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمَ

ساتھ نام اللہ تعالیٰ کے جو ہر جگہ، ہر وقت مہربان اور رحم کرنے والا ہے

وِاِذَا مَرِضۡتُ فَھُوَیَشۡفِیۡنِ

اور جب میں (کسی بھی وجہ سے) بیمار ہوتا ہوں
تو وہ (اللہ تعالیٰ) مجھے شفا دیتا ہے۔
(الشُعراء، آیت 80)

بسم اللہ ھو العزیز و شافی

تبصرہ

ڈاکٹر اعجاز اکبر خواجہ (لاہور آئی اینڈ جنرل ہسپتال، بوستانِ شیر ربانی، رائے ونڈ روڈ، لاہور)

کتاب ھذا کے مصنف جناب نیوکلئیر سائنسدان سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز) (جنہوں نے قرآن کی حقانیت کو سائنسی استدلال اور بُرہان صادقہ کے ذریعہ **اَلَمْ نَشْرَحْ** کرنے کے لئے زندگی وقف کر رکھی ہے) کسی رسمی تعارف کے محتاج نہیں۔ اُن کا قرآنِ پاک پر تحقیق و جاں سوز کام بڑا دقیق اور اُس کی مقدار مُحیّر العقول ہے۔ **اللّٰہ سبحان تعالیٰ** نے قرآن اور صاحب قرآن کے ذکر کو بلند کرنے کے طفیل ان کا (مصنف کا) ذکر بھی اقصائے عالم میں بلند کر دیا ہے۔

مشہور دُعا" **اَللّٰھُمَّ زِدْ فَزِدْ**" کے مصداق اب سلطان بشیر محمود صاحب نے "اسلامی طب" کے میدان میں طبع آزمائی سے ایک قابلِ تحسین کارنامہ انجام دیا ہے۔ یہ کتاب اُن کی برسوں کی ریاضت کا ثمر ہے۔ جس کے لکھنے سے اُن کا مقصدِ وحید صرف یہ ہے کہ قرآنِ حکیم اور صاحبِ قرآن پر ایمان رکھنے والے مَرد و زن اِس دُنیاوی ارضی زندگی میں نہ صرف جسمانی طور پر بلکہ ذہنی اور رُوحانی طور پر بھی مکمل صحت مند رہیں اور خدانخواستہ اگر بیمار بھی پڑ جائیں تو نہایت ارزاں دستیاب عام جڑی بوٹیوں، نباتی دواؤں اور غذا میں مستعمل عام اشیاء کے استعمال سے بطریق احسن شفایاب ہو سکیں اور اس طرح طبِ جدید (Alopathy) میں مروجہ دواؤں (جو کہ اکثر غیر نباتی (Inorganic) اور نامیاتی (Organic) ہوں) کہ استعمال کے نتیجے میں لاحق ہونے والے مُضر اثرات سے بچا سکے۔ اکثر حضرات اس حقیقت سے باخبر ہونگے کہ طبِ جدید میں شائد ہی ایسی کوئی دوا ہو جس کے مُلحقہ مُضر اثرات (Side Effect) نہ ہوں اور پھر اُن مُضر اثرات کے دفعان کے لئے دوسری مُصلح ادویات دینی پڑتی ہیں۔ جدید نامیاتی (Inorganic) لیباٹری میں تیار کردہ دوائیں زود اثر تو ہوتی ہیں لیکن اِن کے زیادہ اور لگاتار استعمال سے بدن کی

قدرتی قُوت مدافعت (جو کہ انسانی جسم میں ودیعت کی گئی ہے) کمزور ہو جاتی ہے۔ یوں انسانی جسم بیماریوں کی مدافعت کرنے کے قابل نہیں رہتا اور مجموعی طور پر کمزور ہو جاتا ہے۔

سلطان بشیر محمود صاحب اس جدید طریقہ علاج کے بالمقابل دُرستگی صحت کے لئے ایک آسان، کم خرچ اور بالانشین لائحہ عمل (جو طب نبوی اور کتاب شفاء وھدایت (یعنی قرآن) سے اخذ کردہ روشنی پر مشتمل ہے) تجویز کرتے ہیں جو آسانی سے قابلِ عمل، بُرے اثرات سے مُبرّا اور انسانی جسم کی قوتِ مدافعت کو بڑھانے کا باعث بھی ہے۔ لہٰذا اسلام کے ہمہ گیر نظامِ صحت عمل پیرا ہونے اور صحت مند زندگی گزارنے کے علاوہ اس سے قومی، مالی منفعت بھی ہوتی ہے کیونکہ اسلامی طب ارزاں، نباتی، اجزائے غذا اور قرآنی آیاتِ شفا پر مبنی ہے۔ متبادل نظامِ صحت خصوصاً ایلوپیتھی نہایت مہنگی ہونے کی وجہ سے عوام کی پہنچ سے باہر ہے۔

سلطان بشیر محمود صاحب نے اپنے اس تجویز کردہ نظام کی بنیاد سراسر آیاتِ قرآن اور ارشادِ ہائے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر رکھی ہے۔ اس لئے کہ ارشادِ ربانی ہے:۔ **وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَاهُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِيْنَ** " اور ہم نے اس قرآن میں شفاء اور رحمت نازل کی ایمان لانے والوں کے لئے"۔ (سورۃ بنی اسرائیل، آیت 82)

فرمانِ رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے کہ:۔ **تَاكُلُوْ وَادْهِنُوْ بِهٖ۔ فَإِنَّهُ مَنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ۔ فَإِنْ فِيْهِ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِيْنَ دَاءٍ وَمِنْهُمُ الْجُزَامَ** "زیتون میں ستر (70) بیماریوں سے شفاء ہے اور اُس میں کوڑھ (Leprosy) بھی شامل ہے"۔

کتاب کے اس تعارف کے بعد میں مسلمانوں کو اس طریقہ علاج کو آزمانے اور اس کی برکات اور فیوض سے مستفیض ہونے کی پُر زور دعوت و ترغیب دیتا ہوں اور اِن میں سے اکثر نسخے میرے آزمائے ہوئے ہیں۔ حقانیت پر یقین رکھنے والوں کی خدمت میں یہ بھی التماس کرونگا کہ نہ صرف اس پر خود عمل پیرا ہوں بلکہ اپنے حلقہ اثر ونفوذ میں بھی اس طریقہ علاج کی ترویج کریں۔ خود بھی صحت مند رہیں، بیماریوں سے بچیں اور دوسرے کو بھی بچائیں تا کہ ہم سب پاکستانی صحت مند قوم بن جائیں۔ آمین۔ خدا آپ سب کو بخیر و عافیت رکھے اور ہمارے پیارے مُلک میں کسی بھی

شہری کے لئے حیات جُرم اور زندگی وبال نہ ہو۔**ثم آمین**

اسلامی طریقہ علاج پر عمل پیرا ہونے سے صحت کے لئے جو فوائد انسانی جسم کو پہنچتے ہیں اُن کا ایک واضح تاریخی بیّن ثبوت یہ بھی ہے کہ ہمارے آباؤ اجداد کی مجموعی صحتیں (جو اسلامی طریقہ علاج اور علاج بالغذا پر یقین رکھتے اور عمل پیرا بھی تھے) ہماری موجودہ نسل کے مقابلے میں جسمانی، ذہنی اور روحانی لحاظ سے بدرجہ بہتر تھیں۔ پس کوئی وجہ نہیں کہ اگر ہم آج بھی اُسی طریقہ علاج پر عمل پیرا ہو جائیں تو ہماری صحتیں بھی اُن کی طرح قابلِ رشک نہ ہوں۔

ے شراب کہن پھر پلا ساقیا
وہی جام گردش میں لا ساقیا (علامہ اقبالؒ)

ڈاکٹر اعجاز اکبر خواجہ

بسم اللہ الرحمن الرحیم

تبصرہ

میجر (ر) امیر افضل خان (حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا سپاہی) 19 قاب لائنز، راولپنڈی

یہ عاجز اپنی علمی اور کم مائیگی کے باوجود ملک کے مایہ ناز سائنسدان اور دانشور سلطان بشیر محمود صاحب کی کتاب ''اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج'' پر ملک اور قوم کی ایک ضرورت کے مدنظر اپنا تبصرہ پیش کر رہا ہے، ورنہ اس وسیع اور دقیق مضمون کے ساتھ بڑے بڑے ماہرین بھی انصاف نہیں کر سکتے۔ اس لئے کہ یہ ایک پیچیدہ سائنسی علم بھی ہے، جہاں موجودہ ترقی یافتہ نظاموں کے صحت کے نظاموں کا ساتھ موازنہ خود بخود اور ضروری عمل بن جائے گا۔ اس لئے میرا مختصر تبصرہ صرف ان نکات کی کچھ نشاندہی کر سکے گا، جو عام فہم ہیں اور میں خود اُن کو کچھ سمجھ سکا۔

سلطان بشیر محمود صاحب کو اللہ تعالیٰ نے عاجزی کے علاوہ ایسی عظیم شخصی صفات سے نواز دیا ہے کہ وہ از خود ایک ''ادارہ'' ہیں جن کے بارے میں کچھ عملی اشارے اس تبصرہ میں خود بخود قارئین کے سامنے آتے رہیں گے۔ مثال کے طور پر جناب سلطان بشیر محمود صاحب زندگی کے ''میدان'' میں اس انگریزی تلمیع کو مطمع نظر کے طور پر لے کر داخل ہوئے ہیں۔ There is no limit to what one can do if he does not bother, who gets the credit for it.

سلطان بشیر محمود صاحب کے سامنے ان کے ہر عمل میں قوم اور ملک کے لئے بھلائی ہے انہوں نے 1971 کی جنگ کے بعد ملک کے ''بڑوں'' کو مجبور کیا کہ پاکستان کو ایک نیوکلیئر طاقت ہونا چاہیے۔ اور اپنی خدمات قوم کو پیش کر دیں اور کہوٹہ کے پلانٹ کا سارا بنیادی کام انہوں نے ہی کیا۔ اور وہی اس کے پہلے سربراہ تھے۔ جب ''نتائج'' کچھ پرامید ہو گئے تو حاسد لوگوں نے ان کو وہاں سے ہٹانے کے لئے کئی ہتھکنڈے استعمال کئے اور اُن پر قادیانی ہونے کے الزام تک لگانے سے گریز نہ کیا۔ تو انہوں نے اس عظیم ادارے کو ''اکھاڑہ'' ہونے سے بچایا اور دوسرے پراجیکٹوں پر کام کرنے لگے اُنہی میں خوشاب کا نیوکلیئر ری ایکٹر ہے۔ جسے مکمل کر کے انہوں نے

ملک کو ایک عظیم نیوکلئیر پاور بنادیا۔

سلطان بشیر محمود صاحب زندگی کے عملی تجربوں سے سمجھ چکے تھے کہ ہم مسلمان قوم کے طور پر اسلامی فلسفہ حیات کے مقاصد سے بے خبر ہیں کہ اصلی چیز قیامت اور حیات بعد الموت ہے۔اس دنیا میں ہم امتحان کے لئے وارد ہوئے ہیں تو انہوں نے قرآن پاک وسُنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مدد سے اور موجودہ سائنسی دریافتوں کو اسلامی اصولوں کے تابع کر کے ایک معرکہ آراء کتاب لکھی جس کا کچھ اضافوں کے ساتھ ترجمہ کرنے کی سعادت اس عاجز کو نصیب ہوئی۔اور ان دونوں انگریزی اور اردو ایڈیشنوں کو جو پذیرائی ملی اور ملک بھر میں جو اثرات ہوئے اور لوگوں نے راہ راست پر اپنی سمجھ سے آنا شروع کیا، اس سے ہماری بڑی حوصلہ افزائی ہوئی کہ اس ملک میں اتنے کم عرصہ میں اتنے زیادہ ایڈیشن شائع ہو گئے ہیں۔

سلطان بشیر محمود صاحب نے اپنا کام جاری رکھا اور ہم دونوں نے مل کر قرآن پاک کے کچھ معجزات کو زمانے کے تناظر میں ایک کتاب میں بیان کیا۔جس کو پڑھنے سے قاری کو قرآنِ کریم کی عظمت کا آیت آیت پر گوں وگوں احساس ہوتا ہے۔ابھی تک جدید سائنسی تقاضوں کی روشنی میں **اللہ سبحان ہو** کی شان، حیات بعد الموت کی حقیقت، قرآنِ کریم کی عظمت اور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مقام کو انسانیت پر واضح کرنے کے لئے 25 کتابیں اور بے شمار تحقیقی مقالے لکھ چکے ہیں۔اُن کی موجودہ کتاب ''اسلام کا ہمہ گیر نظامِ صحت اور فطری طریقہ علاج''، جس کا مسودہ میرے ہاتھ میں ہے اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔یہ کتاب وقت کی اہم ضرورت اور انسانیت کی بڑی خدمت ہے۔میرے خیال میں اس موضوع پر اس سے پہلے اردو زبان میں پہلے کوئی کتاب نہیں آئی۔اس کتاب کو پڑھنے کے بعد میں پیش گوئی کرتا ہوں کہ اپنے فوائد کی وجہ سے یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت ہوگی۔

اسلام کی ہر بات ہی ہمہ گیر ہے۔اس کا نظامِ صحت بھی دوائیوں اور علاج سے پہلے، زندگی کے رہن سہن کے طریق کا روضع کرتا ہے۔اٹھنے بیٹھنے، چلنے پھرنے، کام وکاج اور اعمال پورا

کرنے، تمام احکام اور سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے سلسلے کے اصول اور طریقے موجود ہیں۔ میں اکثر سوچتا تھا کہ ہمارے کچھ ایسے ادارے بھی ہونا چاہئیں جو اس سلسلہ میں لوگوں کی رہنمائی کریں۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ میری زندگی ہی میں اُس نے سلطان بشیر محمود صاحب کو توفیق دی کہ اُنہوں نے ان گنت زاویوں کے تحت اسلامی نظام صحت کا ایک انسائیکلوپیڈیا لکھ دیا ہے۔ صرف اللہ تعالیٰ کی چند نعمتوں کی طرف توجہ دیں۔ جیسے شہد اور زیتون کا تیل وغیرہ، جو ہماری روزمرہ کی زندگی میں ہمیں میسر ہیں، لیکن ان کی بھرپور افادیت اور حیران کن فوائد کا اندازہ کتاب پڑھنے کے بعد ہی ہوسکتا ہے۔

یہ کتاب جلدی میں ادھر ادھر سے باتیں یا علم اکٹھا کر کے ''مسطور'' نہیں کر دی گئی۔ اول تو اس کتاب میں سلطان بشیر محمود صاحب کی ستر سال عمر کی ''بصارت'' اور ''بصیرت'' کی صفات کا پَرتو ہے کہ اُن کی یہ صفات ان لوگوں کی طرح نہیں جو بہت کچھ دیکھنے کے باوجود ''کچھ'' نہیں دیکھ پاتے۔ سلطان بشیر محمود صاحب ''نزدیک'' سے بھی دیکھ لیتے ہیں اور ''دُور'' سے بھی۔ پھر سب کچھ کو اپنے زندہ دل سے پرکھنے کے بعد اپنے ذہن کی ''لائبریری'' میں ڈالتے ہیں۔ پھر اس کتاب میں جو تحقیق پہلو ہے وہ کئی سال یعنی کم از کم آٹھ، دس سال کی ان تھک کوشش سے حاصل ہوا ہوگا۔ علاوہ ازیں اس سب کام کے سلسلہ نے ماہرین ڈاکٹر کی خدمت اور رائے سے خوب فائدہ اٹھایا ہوگا۔ ان کا اپنا بیٹا ڈاکٹر محمد عاصم محمود اور اپنی بہو ڈاکٹر ریحانہ عاصم ہیں، اُن کی مدد بھی اس کتاب کے لکھنے میں شامل ہوگی۔ یہ اس لیے بھی ضروری تھا کہ ''غیر ماہرین'' کی تحقیقات کو ''دانشور'' لوگ اکثر کسی مجذوب کی ''بڑ'' یا لال بجھکو کی ''ٹامک ٹوئیاں'' قرار دیتے ہیں۔

سلطان بشیر محمود صاحب نے کتاب میں میرا نام لے کر ایک عملی مثال دی ہے کہ یہ عاجز 88 سال کی عمر میں اتنا صحت مند ہے کہ اب قرآن پاک کے زمانے کے تناظر میں ایک بھرپور تفسیر لکھ ڈالی ہے۔ اور اب اس کا دوسرا ایڈیشن بھی شائع ہو گیا ہے۔ میری عمر اب 91 سال ہو چکی ہے۔ بالکل صحت مند آدمی کی طرح ماہ رمضان کے روزے رکھ رہا ہوں اور اللہ تعالیٰ نے باقاعدگی

سے فرائض اور نوافل نماز کے ادا کرنے کی توفیق عطا کر رہا ہے۔ قرآن پاک کی تلاوت کرنے اور دیگر اذکار پڑھنے کے لئے اکثر وضو میں رہتا ہوں کہ بدن بہت ہلکا پھلکا ہوتا ہے۔ کوئی بھاری پن محسوس نہیں کرتا کہ وضو ٹوٹتا رہے یا بار بار پیشاب کے لئے جاتا رہوں۔ سلطان بشیر محمود صاحب کا خیال ہے کہ اس عاجز نے اپنے اوپر جو اسلامی اقدار کو "نافذ" کیا ہوا ہے اس وجہ سے ایسی صحت مند زندگی گزار رہا ہوں۔ میں بھی سمجھتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے فضل سے 91 سال کی عمر میں میری اچھی صحت اسلام پر عمل کرنے کی برکت سے ہے۔ مثال کے طور پر حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت قلت طعام کو اپناتے اس عاجز کی 24 گھنٹوں کی کل خوراک بہت تھوڑی رہ گئی ہے۔ تقریباً ایک پاؤ دودھ اتنی ہی مقدار میں دہی، روٹی کے چند لقمے یا ایک توس، تھوڑی سی سلاد، پھل اور چٹنی کی مقدار میں ترکاری کل خوراک ہے۔ گوشت یا مرغ کی ایک بوٹی کبھی ہفتہ، دس دن کے بعد لے لی اور چائے پینے کو تقریباً بارہ سال سے ترک کر چکا ہوں۔ اب اس خوراک کو اس عاجز نے سارے دن میں تھوڑا تھوڑا کر کے پھیلا دیا ہے۔ اور میں خود حیران ہوں کہ اتنی کم خوراک پر زندہ اور صحت مند ہوں۔

سلطان بشیر محمود صاحب اور ان کے ڈاکٹر خاندان نے اس کتاب کے لئے جو مواد اکٹھے کرنے کا کام کیا ہے، وہ پوری قوم پر بہت بڑا احسان ہے۔ میں نے کچھ نعمتوں کی افادیت کو انسائیکلو پیڈیا کا نام دیا ہے لیکن یہ ادھوری اور نامکمل وضاحت ہے۔ کتاب نے صحت کے موضوع پر علم کے ایک "خزانہ" کو کھول کر رکھ دیا ہے اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت اور احکام کے ذریعہ سے عملی طور پر ثابت کر دیا ہے کہ "حفظانِ صحت" اور "پرہیز" سب سے بڑے علاج ہیں۔ یہ کتاب ایک روحانی مسودہ ہے۔ جس میں صحت کے لحاظ سے زندگی کے ہر قدم اور عمل کے لئے قرآن پاک اور سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی روشنی میں رہنمائی ہے۔ مختلف اذکار اور دعاؤں کے ساتھ پوری کتاب کو معطر، مطہر، منور اور مقدس بنا دیا گیا ہے۔ انسان اپنی ضرورت کی دُعا کو یاد کر کے بیماری اور شر کے خلاف روحانی قوت مدافعت حاصل کر لیتا ہے۔

علاوہ ازیں اس کتاب میں اتنا زیادہ علم ہے کہ ہم بہت اختصار سے بیان کر رہے

ہیں کہ پہلا باب حلال اور حرام کی نشاندہی کے علاوہ ان کے اقسام اور اثرات کے سلسلہ میں پوری تفصیل ہے، جہاں فطرت کے اصولوں کا سہارا لیا گیا ہے۔ دوسرے باب میں حرام کے علاوہ مکروہات اور مشتبہ اشیاء کی تفصیل ہے اور ان کے مضر اثرات کی وضاحت ہے کہ بہترین رزق ''رزق حلال'' ہے اور اپنے پیٹ میں پاکیزہ رزق ڈالیں۔ تیسرے باب میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت سے استفادہ کرتے ہوئے کھانے پینے کے تمام آداب اور کھانے پینے کے ہر عمل کی بھرپور وضاحت کی گئی ہے کہ کھانا کب اور کیسے شروع کیا جائے اور اس کا اختتام کیسے ہو؟ چوتھے باب میں مہمان نوازی کے اصول اور دعوت کے تمام آداب زیر بحث لائے گئے ہیں۔ پانچویں باب میں ان تمام نعمتوں کا خلاصہ ہے جو اللہ تعالیٰ نے انسان کے لئے مہیا کیں۔ ان میں سے خاص کر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مرغوب غذاؤں کی افادیت کی نشاندہی کی گئی ہے۔ چھٹے باب میں ایک فرضی باعمل شخصیت محمد مسلم کے مثالی دسترخوان کا ''خاکہ'' پیش کیا گیا ہے۔

ساتویں باب میں اسلام کے ہمہ گیر صحت کے نظام کے چند عملی پہلوؤں کی جھلک دی گئی ہے۔ کہ خواہ نماز ہو یا روزہ، یا نماز میں فرائض یا رات کو اٹھ کر تہجد کے نفل نماز کی ادائیگی ہو، اللہ تعالیٰ نے ان تمام احکام میں ہمیں صحت مند رکھنے کی طرح ڈالی ہے۔ آٹھویں باب میں یہ واضح کیا گیا ہے کہ ایک باعمل مسلمان کسی ذہنی بیماری میں بہت کم مبتلا ہوتا ہے۔ وضو اور پاکیزگی بقول ہمارے آقا محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم، مومن کا اسلحہ ہے اور اُس کی حفاظت کرتے ہیں۔ نماز کی باقاعدگی اور **امر بالمعروف و نهی عن المنكر** شر اور شیطان کو باعمل مسلمان سے دُور بھگاتے ہیں۔ نواں باب بڑا اہم ہے کہ ہم میں اکثر لوگ یہ نہیں جانتے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے جو ہوا اور پانی دو نعمتیں پیدا کیں ہے۔ ہم ان کو کیسے استعمال میں لائیں؟ دسویں باب میں زیادہ باتوں کا تعلق ''پرہیز'' سے ہے۔ یعنی کم خوری کھانے پینے میں اعتدال، کھڑے ہو کر کھانا کھانے کی بجائے بیٹھ کر کھانا کھایا جائے وغیرہ تفصیلی ہدایات ہیں۔ گیارھواں باب میں معمول کی زندگی میں حفظان صحت کے اسلامی صول بیان کئے گئے ہیں۔

بارھواں باب کو خواتین کے لئے چند خصوصی حفظان صحت کے نکات کے لئے مخصوص کر دیا ہے۔ تیرھوں باب میں بوڑھوں کے لئے کچھ خصوصی احتیاطیں ہیں۔ چودھواں باب میں علاج بالغذا اور علاج بالدُعا کے مضامین کو بڑی وسعت اور تفصیل کے بیان کیا گیا ہے اور اللہ تعالیٰ کی متعدد نعمتوں کو الگ الگ عنوان دے کر واضح کیا گیا ہے اور اس باب میں دو چارٹ بھی شامل کئے

گئے ہیں۔ایک چارٹ میں سبزیات اور اناج کی خصوصیات ہیں اور دوسرے میں پھلوں سے علاج کو زیر بحث لایا گیا ہے۔

پندرھواں باب میں عام بیماریوں مثلاً بخار، ذیابیطس، دل کی بیماریوں، قبض اور جوڑوں کے درد اور دیگر بہت ساری بیماریوں کے لئے نسخہ جات کا ذکر ہے اور جو بڑے سستے علاج ہیں۔ آگے سولھویں باب میں بیماریوں کے بارے میں سخت تنبیہہ ہے کہ جب بھی کسی بیماری کے کچھ آثار ظاہر ہو تو اس کے علاج میں سستی نہ برتی جائے۔سترھواں باب بہت اہم ہے، جس کا ذکر کتاب میں بار بار آتا ہے۔اس میں سلطان بشیر محمود صاحب نے بڑی محنت کے ساتھ ابتدائی علاج کے لئے تقریباً 215 فطری علاج کے نسخے دیئے ہیں جن کا نام ''گھریلو فارما کوپیا First Aid) (Treatment رکھا ہے۔آخر میں شفا کے لئے کچھ افکار اور دعاؤں کو ضمیمہ میں بیان کر کے پوری کتاب کو روحانی رنگ میں رنگ دیا ہے۔

اپنے تبصرہ کا اختتام میں جناب بہاؤ الدین زکریا سہروردی ملتانی کی اس فرمائش سے کر رہا ہوں۔''بدن کی سلامتی قلت طعام میں ہے، روح کی سلامتی ترک گناہ میں ہے اور دین اسلام کی سلامتی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پر دُرود وسلام بھیجنے میں ہے''۔مصنف جناب سلطان بشیر محمود کی کتاب ان تینوں پہلوؤں کے مدنظر ہمارے لئے راہ راست کی نشاندہی کرتی ہیں۔صحت کے حوالہ سے حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کی پیروی اور اللہ تعالیٰ کے احکام ماننے پر کتاب میں جو زور دیا ہے اُس سے یہ کتاب ایک روحانی کتاب بن جاتی ہے۔اس خدمت کے عوض اللہ تعالیٰ سے دُعا ہے کہ وہ مصنف اور اُس کے خاندان کو نفسِ مطمئنہ عطا فرمائے جس کے متعلق ارشاد باری تعالیٰ ہے:۔

يَآاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّة ٥ ارْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ٥ فَادْخُلِىْ فِىْ عِبٰدِىْ ٥ وَادْخُلِىْ جَنَّتِىْ ٥

''(موت کے وقت جان نکالنے والے فرشتے اللہ تعالیٰ کے ایسے بندے کو خوشخبری سُناتے ہیں) اے نفس مطمئنہ تو اپنے رب کی طرف واپس چل تو اُس سے راضی وہ تم سے راضی۔(جب اس بندے کو اللہ تعالیٰ کے حضور پیش کیا جاتا ہے تو وہ فرماتا ہے) پس تم داخل ہو جاؤ میرے خصوصی بندوں میں اور (اُن کے ساتھ) داخل ہو جاؤ میری خاص جنت میں''۔(سورۃ الفجر، آیت 30 - 27)

فہرست مضامین

نمبر شمار	فہرست مضامین	صفحہ نمبر

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار

نمبر شمار	فہرست مضامین	صفحہ نمبر
5.9	کھمبی	96
5.10	زیتون باعثِ برکت	97
5.11	حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مرغوب پھل	97
5.12	شہد۔ ہر بیماری کا علاج	97
5.13	دودھ۔ بڑھاپے کو روکتا ہے	98
5.14	یااولی الالباب	99
باب6	**مثالی کھانا پینا**	**101**
	محمدِ مُسلم کا مثالی دسترخوان	
6.1	طہارت اور صفائی کا اہتمام	102
6.2	کھانے کے آداب	103
6.3	دسترخوان	103
6.4	سبزیوں کو ترجیح	105
6.5	فریج اور فریزر کا استعمال	106
6.6	اکٹھے کھانا	109
6.7	کھانے کے اوقات	110
6.8	کھانے کے بعد	111
6.9	ترجیحی کھانے	112
6.10	کھانے کے اوقات	113
6.11	اسلامی آدابِ طعام	114
حصہ دوم	**روحانی اور جسمانی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے اسلام کا حفظانِ صحت کا نظام**	**117**

نمبر شمار	فہرست مضامین	صفحہ نمبر

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار

نمبر شمار	فہرست مضامین	صفحہ نمبر

نمبر شمار	فہرست مضامین	صفحہ نمبر

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
221	کچھ عام پائی جانے والی بیماریوں کے علاج کے لئے نسخہ جات	باب 15
222	بخار کا علاج	15.1
225	شوگر یعنی ذیابیطس کی مرض	15.2
230	دل کی بیماریوں کا علاج	15.3
231	دل کا رُوحانی علاج	15.4
233	کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو نارمل کرنے کے لئے نسخہ جات	15.5
235	تلبینہ۔ ڈپریشن اور دل کی پریشانیوں کا علاج	15.6
237	نظامِ ہاضمہ کی بیماریوں کے لئے نسخہ جات	15.7
238	موٹاپے کا علاج	15.8
239	قوتِ مدافعت (Immunity) بڑھانے کے لئے	15.9
240	جوڑوں کی دردیں (Arthiritus)	15.10
241	جوڑوں کی دردوں کا علاج	15.11
243	جوڑوں کی دردوں کا علاج بالغذا	15.12
244	جوڑوں کی دردوں کے لئے پرہیز	15.13
244	جوڑوں کی دردوں کے لئے ضروری احتیاطیں	15.14
245	کمر درد اور جکڑے ہوئے بازؤوں وغیرہ کا علاج	15.15
245	کینسر کا روحانی علاج	15.16
246	کینسر کا علاج بالغذا	15.17
247	لیمن، کینسر کی کیموتھراپی کا نعم البدل	15.18

نمبر شمار	فہرست مضامین	صفحہ نمبر
15.19	کینسر کے خلاف معجزانہ مشروب (کینسر، جگر اور گردوں کی بیماریوں کا علاج)	248
15.20	نظامِ ہضم کی بیماریاں	249
15.21	قبض کی بیماری	249
15.22	قبض کا علاج	250
15.23	قبض کا انیما سے علاج	251
15.24	پیٹ میں تبخیر اور گیس کی بیماری کا علاج	253
15.25	تبخیر اور گیس کا پرہیز اور علاج بالغذا	253
15.26	ڈائریا کا علاج	255
15.27	انتڑیوں میں بلون (Diverticula)	256
15.28	پپیتا۔ نظامِ ہضم کے لئے اکسیر	257
15.29	پائلز کا علاج	258
15.30	معدہ اور انتڑیوں کے اُلسر کی وجہ اور علاج	259
15.31	گردے (Kidney) کی بیماریاں	260
15.32	پراسٹیٹ اور جگر کی بیماریاں	261
15.33	صحت مند دانت۔ تندرست زندگی	262
15.34	دانتوں کی سفیدی برقرار رکھنا اور مسوڑھوں کا علاج	264
15.35	ENT اور سانس کی بیماریوں کا علاج	264
15.36	وضو سے ENT بیماریوں کا علاج	265
15.37	زکام کا علاج	266
15.38	سائنسز (Sinses) کا علاج	268
باب 16	فطرت کے مطابق، صحت مند زندگی	271

نمبر شمار	فہرست مضامین	صفحہ نمبر

صفحہ نمبر	فہرست مضامین (فار ما کو پیا)	نمبر شمار
306	بڑھاپے کے اثرات سے بچنے کے لئے	XIII
308	ذہنی طاقت اور یادداشت بڑھانے کے لئے	XIV
308	جوڑوں کی دردوں کا علاج	XV
310	ڈپریشن	XVI
310	مثانہ کی بیماریاں	XVII
311	گردے (Kidney) کی بیماریاں	XVIII
313	شوگر (ذیابیطس)	XIX
314	کینسر	XX
314	کمر درد اور ہڈیوں کی بیماریاں	XXI
316	سر درد	XXII
316	بالوں کی بیماریاں	XXIII
318	پھیپھڑوں کی بیماریاں	XXIV
319	اعصابی اور ذہنی بیماریاں	XXV
320	جلدی امراض	XXVI
324	جلنے کا علاج	XXVII
325	ذہنی امراض	XXVIII
325	خواتین کے مخصوص امراض	XXIX
326	فالج	XXX
326	باؤلے کتے، سانپ اور زہریلے کیڑے کے کاٹے کا علاج	XXXI

نمبر شمار	فہرست مضامین (فارما کوپیا)	صفحہ نمبر

کتاب کا پس منظر

جنھیں حقیر سمجھ کر بجھا دیا تو نے یہی چراغ جلیں گے تو روشنی ہوگی

ایک سائنسدان، انجینئر ہونے کے ناطے تحقیق اور ایجاد سے مجھے جو شغف ہے، اس سے فائدہ اُٹھاتے ہوئے میں نے صحت ہو یا بیماری، زندگی کے مختلف شعبوں کو سمجھنے کی حتی الوسع کوشش کی ہے اور اس مقصد کے لئے بعض اوقات اپنی ذات پر ایسے تجربات بھی کئے جو دوسروں کے نزدیک نہ صرف فضول بلکہ محض حماقت کہے جا سکتے ہیں لیکن میں سمجھتا ہوں کہ اِنہی فضول اور بے فائدہ تجربوں سے میں نے بہت کچھ سیکھا اور زندگی میں بہت سی صحیح راہوں کے انتخاب میں مدد بھی ملی۔

اپنی 70 سالہ زندگی میں صحت اور بیماریوں کے بے شمار تجربات سے گزرنے کے بعد اسلام کے نظامِ صحت پر میری یہ کتاب مروجہ طریقہ علاج کے خلاف ردعمل کے نتیجہ میں ہے جو نہ صرف مہنگا ہے بلکہ خطرناک ذیلی اثرات کا بھی حامل ہے۔ جب کہ اسلام کا نظامِ صحت انسان دوست اور انسانی فطرت پر مبنی ہونے کی وجہ سے محفوظ بھی ہے۔ اس کا ہدف بیماری کو جڑ سے نکالنا ہے، جبکہ **مروجہ طریقہ علاج** میں بیماری کو مختلف کیمیکلز سے دبایا جاتا ہے۔ اس لئے جب بھی اُسے موقع ملے وہ پھر کسی نہ کسی شکل میں نکل آتی ہے۔ بعض اوقات تو اُس کا جوابی حملہ اتنا خطرناک ہوتا ہے کہ ڈاکٹر بے بس ہو جاتے ہیں۔ یوں لاعلاج بیماریاں بڑھتی ہی جا رہی ہیں اور اس سے دوائیاں بنانے والی کمپنیاں امیر سے امیر تر ہوتی جا رہی ہیں۔

بدیں وجہ صحت کے سلسلہ میں اکثر اس بات پر سوچتا رہا ہوں کہ جب انسان کا خالق اپنی کتاب کی سورۃ التین آیت 4 میں فرماتا ہے کہ "ہم نے انسان کو احسن تقویم (بہترین ڈیزائن) کے مطابق پیدا کیا ہے۔ "**خلقنا الانسان فی احسن تقویم**" اور پھر سورۃ الملک، آیت 3 میں ارشاد ہے کہ "کیا تم رحمٰن کی تخلیق میں کوئی کمی یا نقص پاتے ہو؟ پھر دیکھو، بار بار دیکھو کیا کوئی نقص نظر آیا؟" تو پھر وہ بیمار کیوں ہوتا ہے؟

کیا کبھی کوئی ایسا معاشرہ بھی ہوا ہے جس نے بیماریوں پر قابو حاصل کرلیا ہو؟ اس سوال کا جواب ہمیں سرورِ کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے **مدینۃ المنورہ** میں ملتا ہے۔ میرا اشارہ اُس مشہور تاریخی واقعہ کی طرف ہے کہ مصر کے بادشاہ نے جذبہ خیر سگالی کے تحت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس **مدینۃ المنورہ** کے مسلمانوں کے علاج معالجہ کی خاطر اپنا ایک ماہر حاذق طبیب بھیجے جنہوں نے وہاں پہنچ کر اپنا مطب بنایا اور مریضوں کے انتظار میں بیٹھ گئے۔ اس وقت مدینہ منورہ ایک چھوٹی سی بستی تھی اس لئے یہ بھی نہیں کہا جاسکتا کہ کسی کو اِن کی آمد کا پتہ نہ لگا ہو۔ کچھ عرصہ گزرنے کے بعد وہ حکیم صاحب سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے واپسی کی اجازت چاہی۔ پوچھا کہ یہاں کوئی تکلیف ہے؟ بولے کہ مسلمانوں نے جو عزت واحترام انہیں دیا ہے اس کا مصر میں تو سوچا بھی نہیں جاسکتا تھا لیکن یہاں مریض کوئی نہیں۔ بیکاری سے تنگ آکر جانے کی اجازت طلب کرنے آیا ہوں۔

یہ تاریخی واقعہ اس حقیقت کا گواہ ہے کہ بیماری سے آزادی ممکن ہے بشرطیکہ دُنیا اپنے شہروں میں وہ فضاء پیدا کرلے جو اس وقت کے **مدینۃ المنورہ** میں تھی۔ اس فضاء ہی کا نام اسلام ہے۔ یہ ایک مکمل سسٹم ہے جس کے نتیجہ میں انسان ارضی اور ابدی حیات کی ہر ممکنہ بھلائی پاسکتا ہے۔ صحت بھی انہیں بھلائیوں میں سے اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت ہے۔

اس بات کو مزید سمجھنے کے لئے میں نے 2007ء میں اپنے بیٹے ڈاکٹر محمد عاصم محمود کو جو آئی ایچ ایس "Integrated Health Services" کمپنی کا بانی اور چیف ایگزیکٹو بھی ہے کو ''اسلامی نظامِ صحت'' کے موضوع پر ایک سیمینار کرانے کے لئے کہا جس میں میڈیکل شعبہ سے تعلق رکھنے والے ماہرین کو شرکت کی دعوت دی جائے۔ یہ سیمینار 5 اپریل 2007ء کو شفاء انٹرنیشل ہاسپٹل اسلام آباد کے آڈیٹوریم میں منعقد ہوا اور پورا ایک دن رہا۔ اس میں کوئی ڈیڑھ سو کے قریب ڈاکٹروں اور صحت کے بارے سنجیدہ شخصیات نے حصہ لیا۔ جنہوں نے مختلف پہلوؤں سے اسلامی نظامِ صحت کا جائزہ لیا اور یہ نتیجہ نکالا کہ واقعی اگر آج بھی

لوگ اسلام کے **حفظانِ صحت** کے اصولوں پر عمل کریں تو بہت کم بیمار ہوں اور جو بیمار ہونگے وہ بہت تھوڑے خرچ سے صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ ماہرین نے بااتفاقِ رائے اور تاریخی حوالوں کی مدد سے یہ بھی بتایا کہ زخمیوں کا علاج کرنے کے لئے خود سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غزوہ اُحد کے اگلے دن مسجد نبوی سے ملحقہ خیموں میں ایک ہسپتال قائم کر دیا تھا جس کی انچارج ایک خاتون صحابیہ (رضی اللہ عنہا) تھیں۔ بعد کے ادوار میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس سُنت کی اتباع کرتے ہوئے مسلمانوں نے ایسے اعلیٰ ہسپتال قائم کئے جن کی مثال نہیں ملتی۔ مسلمانوں میں اِس جذبہ کا محرک قرآنِ کریم میں رب العزت کا یہ فرمان ہے **"جس نے ایک انسان کی جان بچائی گویا اس نے ساری انسانیت کو بچالیا"۔**

سیمینار میں ماہرین نے اس بات کی طرف خاص طور پر زور دیا کہ اللہ تعالیٰ نے ہر انسان میں بیماری کے خلاف جنگ لڑنے کی صلاحیت یعنی قوتِ مدافعت رکھی ہے۔ اگر یہ قوت مضبوط ہے تو بیماری آدمی پر قابو نہیں پا سکتی۔ اسلام کے نظامِ صحت کا مقصد اِس قوت کو بڑھانا ہے۔ اس کے علاوہ ماہرین نے بہت ساری بیماریوں کی وجہ انسان کے ذہنی خلفشار (Psychic Reasons) کو قرار دیا، مطلب یہ کہ لوگوں کے گناہ اور اُن کے لاشعور میں دبی ہوئی خواہشات، لالچ، حسد، خوف، غم وغیرہ کسی نہ کسی جسمانی بیماری کے روپ میں نمودار ہوتے رہتے ہیں۔ اسلامی نظامِ صحت میں ان بیماریوں کا بھی شافی علاج ہے۔

سیمینار میں بعض ڈاکٹروں نے اپنے پیشے کے متعلق ایک راز کی بات یہ بتائی کہ اُن کے پاس تقریباً چالیس فیصد لوگ وہ آتے ہیں کہ اگر انہیں دوائی نہ بھی دی جاتی اور وہ صبر سے کام لیتے تو اپنی قوتِ مدافعت کی بناء پر خود بخود ٹھیک ہو جاتے۔ تقریباً 30 فیصد وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں کمزور قوتِ مدافعت کی وجہ سے کسی دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ دس سے پندرہ فیصد وہ ہیں جو اگر اپنی ذہنی سوچ کو بہتر کر لیتے اور مستقل مزاجی سے بیماری سے جنگ کرتے تو بغیر دوائی کے ٹھیک ہو جاتے۔ باقی کو ہم کسی سپیشلسٹ کے حوالہ کر دیتے ہیں یا وہ کسی نہ کسی وجہ سے

علاج چھوڑ جاتے ہیں یا اُن کی موت آگئی ہوتی ہے۔ اس سوال کے جواب میں کہ اتنے سارے مہنگے مہنگے ٹیسٹ آپ لوگوں کو کیوں لکھ کر دیتے ہیں تو بولے زیادہ تر تو مریض کو مطمئن کرنے یا کلینک کو چلانے کے لئے ہوتے ہیں۔

سیمینار سے پہلے ہم نے جنرل پبلک میں اسلامی نظامِ صحت کے اصولوں کے بارے میں سروے کروایا جس میں تقریباً دو ہزار کے قریب لوگوں نے حصہ لیا۔ اس سوال کے جواب میں کہ دُعا کا صحت میں کیا مقام ہے؟ 99 فیصد نے کہا کہ دُعا کا صحت کے اوپر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ یہ سوال کہ **جدید ایلوپیتھی** کے نظامِ صحت سے آپ مطمئن ہیں 80 فیصد نے منفی میں جواب دیا جبکہ اسلامی نظامِ صحت پر 95 فیصد لوگوں نے اعتماد کا اظہار کیا، لیکن ساتھ یہ شکایت بھی تھی کہ اس کے ماہرین نہیں ملتے۔

دراصل اسلامی نظامِ صحت کی ابتداء ماں کے پیٹ سے ہوتی ہے۔ اس دوران ماں باپ کی نیک خواہشات، مثبت سوچ اور عملِ صالح بچے کے وراثتی سلسلہ (جینیٹک) پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ پیدائش کے بعد بچے کی تعلیم وتربیت کے نتائج بھی اُس کی صحت پر ساری عمر کے لئے اثرات چھوڑتے ہیں۔ مثلاً اگر ماں بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہے، ماں باپ اُسے خوش وخرم ماحول دیتے ہیں، گندے ماحول سے بچاتے ہیں، مصنوعی اور مُضرِ صحت کیمیکل والی خوراکیں نہیں کھلاتے اور اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق اس کی تربیت کرتے ہیں تو انشاء اللہ بیماریوں کے خلاف اُن کی جسمانی اور روحانی قوتِ مدافعت بہت مضبوط ہوگی اور اپنی زندگی میں بہت کم بیمار ہونگے۔ آج کل چونکہ ان باتوں کا خیال نہیں کیا جاتا اس لئے باوجود آرام وآسائش کے اکثر لوگوں کی صحت خراب رہتی ہے۔

اسلامی نظامِ صحت یہ تعلیم بھی دیتا ہے کہ صحت مند رہنے کے لئے ہمیں **بیماری سے جنگ کرنا** آنا چاہیے۔ یعنی جب بیمار ہوں تو اس کے سامنے لیٹ نہیں جانا چاہیے۔ جو لوگ اپنی بیماری کو بہت اہمیت دیتے ہیں اپنی عزت افزائی کی وجہ سے وہ بھی اُنہیں نہیں چھوڑتی۔ علاج معالجہ، دُعا، ذکر واذکار اسی جنگ کا حصہ ہیں۔ آخری نتیجہ جو بھی نکلے وہ ہماری تقدیر ہے جسے خوشی سے قبول کرلیا جائے۔

صحت اور بیماری کے حوالہ سے میری ذاتی زندگی میں بھی کئی واقعات پیش آئے جن سے بہت کچھ سیکھا جاسکتا ہے۔ مثلاً 1995ء میں جب خوشاب کا نیوکلئیر ری ایکٹر لگا رہا تھا تو بعض اوقات مجھے ایسی جگہوں پر گھنٹوں کھڑے رہنا پڑتا جہاں انتہائی شور ہوتا۔ یہ شور میرے دماغ میں بیٹھ گیا حتیٰ کہ نیند آنا بند ہوگئی اور سر میں ہر وقت درد رہنے لگی۔ یوں حالت خراب سے خراب تر ہوتی گئی۔ کیس کو انگلینڈ بھیجا گیا۔ وہاں کے ڈاکٹری بورڈ نے رپورٹوں کے ملاحظے کے بعد ہدایت کی کہ تکلیف سے مایوس ہوکر اس بیماری میں کئی مریض خودکشی بھی کر لیتے ہیں، اس لئے مریض پر کڑی نگرانی رکھی جائے۔ میں یہ پڑھ کر گھبرایا ضرور لیکن سب گھر والوں نے مل کر دُعا کرنا شروع کی اور میں خود کانوں میں ایئر فون لگا کر ٹیپ ریکارڈر سے قرآنِ مجید سُنتا رہتا۔ سوچا کہ **"قرآن میں شفاء ہے"** جس بیماری کا علاج ڈاکٹروں کے پاس نہیں اس کا علاج اللہ تعالیٰ کے کلام میں ہے۔ بفضلِ حق تعالیٰ میری حالت روز بروز بہتر ہونے لگی اور 15 دن قرآن سُننے کے بعد میں نارمل ہوگیا اور واپس ایٹمی ری ایکٹر پر کام کے لئے چلا گیا۔ ایک اور مثال بھی اپنی ہی زندگی کی دیتا ہوں۔ 2009ء میں پیٹ کا عارضہ لاحق ہوگیا جس سے انتڑیوں میں سوجن ہوگئی، پانی تک پینے سے شدید درد ہوتی اور ساتھ تیز بخار رہتا۔ تقریباً 3 ہفتے اینٹی بایوٹک دوائیوں اور ڈرپوں پر رہنا پڑتا۔ چند ہفتے کے لئے ٹھیک ہوجاتا اس کے بعد بیماری دوبارہ عود کر آتی۔ بیماری کے دوران میری بہو ڈاکٹر ریحانہ اور بیٹا ڈاکٹر محمد عاصم محمود میرے کمرے کو ہسپتال کا ICU بنا دیتے۔ MRI کرانے پر معدہ کے نزدیک انتڑیوں میں بلون نما (Deverticula) شکلیں نظر آئیں جن کے لئے اپریشن تجویز پایا۔ ڈاکٹروں کے مطابق اس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا۔ لیکن کچھ دوستوں نے اسلامی نظامِ صحت کی طرف توجہ مبذول کرائی۔ چنانچہ ماہرین علاج کے مشوروں پر عمل شروع کر دیا اور ساتھ ساتھ ساری فیملی ملکر اللہ تعالیٰ سے صحت کے لئے دُعا کرتی رہی۔ الحمدللہ چھ ماہ ہونے کو ہیں بغیر اپریشن کے ہی اللہ تعالیٰ نے مجھے صحت عطا فرما دی ہے۔

سال 2011ء میں مجھے دل کا عارضہ ہوگیا اور تین سٹنٹ ڈالنے پڑے اور اس کے

ساتھ ساتھ پانچ، چھ طرح کی گولیاں روزانہ کھانی ہوتیں جس سے خون پتلا رہے اور کولیسٹرول
کم سے کم ہو۔ شاید اِن دوائیوں کے کھانے کے نتیجہ میں میری یادداشت بڑی تیزی سے
گرنے لگی حتیٰ کہ بہت سے انگریزی الفاظ کے سپیلنگ بھی بھولنے لگا۔ تنگ آکر میں نے یہ
دوائیاں چھوڑ دیں اور اسلامی نظامِ صحت کے مطابق علاج بالغذا اور علاج بالدُعا شروع
کردیا الحمدللہ بغیر کسی تکلیف کے کولیسٹرول 150 کے قریب رہتا ہے اور یادداشت بھی واپس
آگئی ہے۔ 2008ء میں مجھے پرکینسن (Parkinsons) کی بیماری شروع ہوگئی جسے
لاعلاج بیماری سمجھا جاتا ہے۔ وقتی فائدہ کے لئے (Cinamet) دوائی دی جاتی ہے۔ میں
نے باقاعدہ ڈاکٹری علاج شروع کردیا لیکن مرض تیزی سے بڑھتا گیا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے
کہ اُس نے میری توجہ اسلامی حفظانِ صحت کی طرف مبذول فرمائی۔ اب میں انگریزی دوائی
کے ساتھ ساتھ **شہد، کلونجی اور کنوار گندل** استعمال کرتا ہوں اور اس علاج
بالغذا کے ساتھ ساتھ آیتِ کریمہ کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے مغفرت کا طلبگار ہوں۔ بفضلِ حق
تعالیٰ بیماری جہاں تھی وہیں رُک گئی ہے۔ اسی ضمن میں ایک اور واقعہ میری بیگم صاحبہ کا ہے۔
ایک دفعہ اُن کے پاؤں کے اوپر کی جلد رگڑ کھانے سے خراب ہوگئی۔ تقریباً ایک سال ہم جلد کی
بیماریوں کے **ماہر ایلوپیتھک** ڈاکٹروں سے علاج کرواتے رہے لیکن کوئی فائدہ نہ
ہوا۔ پھر ایک دن کسی محفل میں بیٹھے تھے کہ ایک بزرگ نے کہا اس پر **ادرک کا پانی**
ایک ہفتہ تک روزانہ لگائیں، ٹھیک ہوجائے گا اور بفضلِ حق تعالیٰ یہی ہوا۔ ایک ہفتہ کے بعد
اُن کی تکلیف ختم ہوگئی۔

علاج بالدُعا اور علاج بالغذا، کی یہ چند برکات تو وہ ہیں جن کا میں ذاتی طور پر مشاہدہ
کرچکا ہوں لیکن میرے علم میں آنے والے کئی دوسرے معتبر لوگوں کے واقعات ان سے بھی
زیادہ حیران کُن ہیں۔ مثلاً راولپنڈی کے ایک سماجی کارکن اور دین دار شخصیت سردار آفتاب
احمد جن کی عمر کوئی 80 سال کے قریب ہے انہوں نے دس سال پہلے کیسے اپنے دل کے دردوں
کا روحانی طور پر علاج کیا؟ جنرل اسلم بیگ نے کیسے دل کی بیماری کا علاج **عجوہ**

کھجوروں سے کیا؟ میجر امیر افضل خان صاحب جوذی شعور مصنف بھی ہیں 88 سال کی عمر میں اِن کی ذہنی اور قلبی قوت کیسے باقی ہے کہ سات جلدوں پر مشتمل قرآنِ کریم کی بہت عمدہ تفسیر لکھ ڈالی؟

اسلامی نظامِ صحت دراصل فطری سائنس ہے جو اللہ تعالیٰ کے رسول خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے انسانوں کو سکھائی۔ جدید اصلاحات میں اسے **نیچر تھراپی** (Nature Therapy) کہتے ہیں۔ مغربی ممالک میں اس کے اوپر بڑے زور وشور سے کام ہو رہا ہے۔ افسوس کا مقام ہے کہ مسلمان اپنے اس ورثے کو بھی چھوڑ چکے ہیں۔

دراصل انسان بیمار تب ہوتا ہے جب وہ فطرت کی خلاف ورزی کرتا ہے۔ نہ صرف بیماری کی وجہ بلکہ انسان پر ہر طرح کی مصیبت اللہ تعالیٰ کے قانون کی مخالفت کرنے کی وجہ سے آتی ہے۔ اسی لئے فطرت کے مطابق زندگی گزارنے کے لئے اللہ تعالیٰ ہمیشہ اپنی وحی کے ذریعہ انسانوں کی رہنمائی کرتا رہا ہے۔ انسانیت کی بڑی خوش قسمتی ہے کہ قرآنِ کریم اور صاحبِ قرآن صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کی شکل میں یہ رہنمائی ذرہ برابر تبدیلی کے بغیر قیامت تک آنے والے انسانوں کی رہبری کے لئے موجود ہے۔ چاہیے کہ مسلمان اس سے خود بھی فائدہ اُٹھائیں اور بقیہ انسانیت کی بھی رہنمائی کریں تا کہ انسان ہر طرح کے مصائب سے بچا رہے۔

میری اس کتاب کا مقصد اسلام کے فطری نظامِ صحت کو عام فہم الفاظ میں واضح کرنا ہے۔ تا کہ آپ بیماریوں سے بچے رہیں اور اگر بیمار پڑ جاتے ہیں تو اس پر عمل کرتے ہوئے جلد صحت مند ہو جائیں۔ اس میں خالقِ کائنات کی وحی اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کی روشنی میں حفظانِ صحت کے متعلق فطرت کے وہ اُصول اور طریقے جن پر عمل پیرا ہو کر آپ بڑی حد تک بیماریوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں، ساتھ ساتھ اسلامی طبی اصولوں کے مطابق بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے طریقے، گھریلو نسخہ جات اور متناسب خوراک کی تفصیلات بھی دی گئی ہیں۔

صحت کا یہ نظام ہمہ گیر (Integrated System) ہے جس میں روحانی اور جسمانی صحت کو علیحدہ علیحدہ نہیں کیا جاسکتا۔ دونوں کا ایک دوسرے سے تعلق گاڑی کے متوازی پہیوں کی طرح ہے۔ صحت مند مطمئن زندگی کے لئے اِن دونوں کا ٹھیک ہونا ضروری ہے۔ انشاء اللہ، قارئین اس کتاب میں دی گئی ہدایات پر عمل کر کے بیماریوں سے محفوظ صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

میں اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ادا کرتا ہوں جس نے اس احقر کو یہ کتاب تصنیف کرنے کی ہمت عطا فرمائی۔ رحمت اللعالمین، خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ذاتِ اقدس پر کروڑوں سلام۔ زہے قسمت کہ عاجز کی یہ مساعی پسند فرمائی جائے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی شفاعت کے لئے دست بستہ ہوں۔ اللہ تعالیٰ سے دُعا ہے کہ میرے والدین، بیوی بچوں، بہن بھائیوں، دوستوں اور جس جس نے بھی اس کتاب کی تکمیل میں کسی طرح کی معاونت کی، اُن پر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نظرِ کرم ہو جائے۔ روحانی اور جسمانی صحت کے لئے اس کتاب میں جو طریقے بتائے گئے ہیں اور جو نسخے تجویز کئے گئے ہیں، اللہ تعالیٰ اپنی رحمت سے اُن میں شفاء ڈال دے اور مریض جو اِن سے فائدہ اُٹھائیں اُنہیں بہت جلد صحت عطا فرمائے۔

اس کتاب کی تکمیل میں، میں نے بہت سے ماہرین اور محققین کے تجربات اور تحقیقات سے فائدہ اُٹھایا ہے۔ یہ اُنہی کی مہربانی کا نتیجہ ہے کہ باوجود کہ میں میڈیکل ڈاکٹر نہیں ہوں یہ کام پایہ تکمیل کو پہنچ گیا ہے۔ اس سلسلہ میں سب سے پہلے میں اپنے مرحوم والد چوہدری محمد شریف خان کی مغفرت کے لئے دُعا کرتا ہوں۔ وہ ایک ماہر طبیب بھی تھے جن کی شاگردی میں میرا بچپن گزرا اور مجھے طبِ اسلامی سے واقفیت ہوئی۔ میں اپنی والدہ مرحومہ کا بھی شکر گزار ہوں کہ جب کبھی ہم بھائی بہن بیمار پڑ جاتے تو وہ گھریلو ٹوٹکوں سے ہمارا علاج کرتی تھیں۔ بعد میں اسی روایت کو میری رفیقہ حیات نے زندہ رکھا۔ اُن کا زیادہ یقین علاج بالغذا اور بالدُعا پر ہے جس کے عمدہ اثرات میں نے بارہا دیکھے اور اس سلسلہ میں، میں اپنے سب سے بڑے بیٹے ڈاکٹر محمد عاصم محمود اور بہو ڈاکٹر ریحانہ عاصم محمود کا بھی شکر گزار ہوں کہ **ایلوپیتھک** طریقہ علاج میں

ماہر ہونے کے باوجود اُنھوں نے میری خواہش پر اپریل 2007ء میں اسلامی نظامِ صحت پر ایک قومی سیمینار کروایا۔ یوں تحقیق کا یہ کام آہستہ آہستہ آگے بڑھتا رہا اور اس موضوع پر مجھے جو کچھ بھی ملا بڑی دلچسپی سے اُس کا مطالعہ کرتا رہا۔ نتیجتاً یہ کتاب آپ کے سامنے حاضر ہے۔

اس کتاب کی اشاعت کے سلسلہ میں مُسلم میڈیکل ریسرچ فورم اسلام آباد، اپنے بیٹوں ڈاکٹر محمد عاصم محمود خاں، لیفٹیننٹ کرنل احمد شریف چوہدری اور شہزاد محمود چوہدری (ایگزیکٹو ڈائریکٹر فاطمہ میموریل ہسپتال لاہور) کے علاوہ میں خصوصی طور پر تحریکِ نُور کے رفقاء انجینئر طارق مسعود صاحب، محمد اسلم خان صاحب، ڈاکٹر اعجاز اکبر خواجہ صاحب، محترم خالد یعقوب صاحب، آرکیٹیکٹ جمیل اختر صاحب، محترمہ فائزہ غزنوی صاحبہ، محمد زبیر طفیل صاحب، ڈاکٹر فاروقِ اعظم صاحب، میجر (ر) امیر افضل خان صاحب اور حاجی رضا صاحب (رضائے مصطفیٰ) کا شُکر گزار ہوں۔ شاید یہ کام اِن کی اعانت کے بغیر ممکن نہ ہوتا۔

کرنل (ر) غلام شبیر اعوان صاحب اور اُن کی صاحبزادی ڈاکٹر ماریہ شبیر صاحبہ کا احسان مند ہوں کہ اسلامی طب میں میری دلچسپی کو دیکھتے ہوئے انہوں نے طبِ نبوی پر ابن قیّم الجوزیہ کی بنیادی کتاب کا انگلش ترجمہ جلال ابولرب (Healing with the Medicine of the Prophet(PBUH) ناشر دارالسلام ریاض، سعودی عرب فراہم کیا جسے میں نے اپنی تحقیق کے دوران بڑا مفید پایا۔ اس موقع پر میں اپنے سیکریٹری حافظ محمد ندیم مجددی کا بھی شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے نہایت محنت سے اس کتاب کی ترتیب میں میرا ساتھ دیا۔

سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز)

نومبر 2011ء، اسلام آباد

کتابیات

گزشتہ 5 سالوں میں اس کتاب کے مضامین پر تحقیق کے دوران میں نے القرآن الحکیم وصحاح ستہ کے علاوہ بھی بہت سی دیگر کُتب سے فائدہ اُٹھایا جن میں سے مندرجہ ذیل کا ذکر خصوصی طور پر کرنا ضروری ہے۔ میری اس کتاب میں دی گئی معلومات، نسخہ جات اور حفظانِ صحت کے اصول انہی کے مرہونِ منت ہیں۔

1۔ شیخ الرئیس علی ابنِ سینا(428-375 ہجری)" **القانون** "، طب اسلامی کا انسائیکلو پیڈیا (اردو ترجمہ مولوی حکیم سید غلام حسین کنتوری)، مکتبہ دانیال اردو بازار لاہور

2۔ امام ابن قیم الجوزیہ (751-691 ہجری) "علاج بالطب نبویؐ"۔ انگلش ترجمہ جلال ابوالرب

(Healing with the Medicine of the Prophet(PBUH))

دار السلام، ریاض سعودی عرب

3۔ ڈاکٹر و حکیم سید قدرت اللہ قادری، "رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دوائیں"، مکتبہ دانیال لاہور

4۔ ڈاکٹر طارق پرویز، "کینسر کی روک تھام"، فیروزسنز، لاہور، 1997

5۔ حکیم محمد طارق محمود چغتائی، "تعلیماتِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور جدید سائنس"، علم وعرفان پبلیشرز، لاہور، اپریل 2011

6۔ ڈاکٹر خالد غزنوی "طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حصہ اول و دوم" لاہور

7۔ پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن "ماہنامہ نبض" پی ایم اے ہاؤس، گارڈن ٹاؤن، کراچی

8۔ ڈاکٹر نعیم غنی، ڈاکٹر احسان قادر، "غذا اور صحت"، J-14 مری روڈ بالمقابل لیاقت باغ، راولپنڈی، اپریل 2007

9۔ ڈاکٹر محمد اکرم حسن نواز، "متوازن غذا، صحت مند زندگی کی ضمانت"، ماہنامہ الملنگیہ اوکاڑہ، جنوری 2011

10۔ ڈاکٹر آرائے امتیاز، ''ماہنامہ معراجِ انسانیت لاہور'' 611 نظام بلاک علامہ اقبال ٹاؤن لاہور

11۔ حکیم نُور احمد، ''سستی طاقتور غذائیں حصہ اول''، مکتبہ نور الصحت 39 اے عبدالکریم روڈ لاہور، 1975

12۔ حافظ نذیر احمد، ''طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم''، مسلم اکیڈمی، لاہور

13۔ حکیم کبیر الدین، حکیم محمد انور خان لودھی، ''کتاب المفردات''، شیخ محمد بشیر اینڈ سنز، مکتبہ دانیال لاہور

14۔ رشید اللہ یعقوب، ''کتاب الدُّعا والاِ استغفار''، رحمۃ اللعالمین ریسرچ سنٹر، مکان نمبر 8 سٹریٹ نمبر 3، زمزمہ، کلفٹن، کراچی، مئی 2010

15۔ ڈاکٹر بلیغ الدین جاوید ''آسان گھریلو نسخے'' ماہنامہ معراج انسانیت، جون 2011، لاہور

16۔ حکیم ڈاکٹر اختر ابوشایان ''ماہنامہ تجدید طب، شالیمار کالونی، ملتان روڈ، لاہور

17۔ ''ریڈرز ڈائجسٹ'' صفحہ 58، اکتوبر 2007

18۔ مولوی عصمت اللہ حسن زئی، مجموعہ اَوراد و وظائف (مترجم)، گابا سنز۔ اردو بازار، ایم اے جناح روڈ کراچی

19۔ پروفیسر محمد یونس حسرت، ''قرآنی وظائف نمبر''، سیارہ ڈائجسٹ، 16 بی سانده روڈ، لاہور

20- **Phyllis A.Balch," Neutritional Healing"4 th Edition 2006, Abery Penguin Group, USA**

21- **Dr S.R Jindal" Nature Cure", Institute of Naturopathy & Yogic Sciences, Bangalore 2005**

22- **Dr Walter Noder, M.D" Fitness Over 40", A Sterling Publisher Pvt. Ltd, New Delhi, India**

23- Dr Savitri Ramaiah" Headache", Book Station, New Delhi, India

24- Dr Asim Mahmood,"Proceedings of Seminar "Health - An Islamic Perspective"held at Shifa International Hospital, H-8 Islamabad,21st January2005

25- Sultan Bashir Mahmood(S.I), Key Note Address" Seminar "Health - An Islamic Perspective"held at Shifa International Hospital H-8 Islamabad,21st January2005

26- Dr Muhammad Ata,"Epidemics, Islamic Perspectives", Seminar "Health - An Islamic Perspective"held at Shifa International Hospital H-8 Islamabad,21st January 2005

27- Ms Mauna Gohar," Health & Illness", Clinical Psychologist & Faith Healer

28- Khalid Latif," President A.B.L" Role of Faith in Illness",Personal E-mail

29- Meenu Syal," Teach Yourself Yoga", Prerna Prakashan, C-13, Rose Apartment, Sector, 14 Extn, Rohini, Delhi, India

30- Swami Ambikananda Saraswati" Healing Yoga", Health Harpony J.J Offset Printers,7, Printing Press Area, Ring Road, Wazirpur, Delhi, India

حصہ اوّل

قرآنِ حکیم کے احکامات اور رحمۃ اللعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ

کے حوالہ سے

اسلام کے نظامِ صحت کی بنیادیں

باب1 حرام اور حلال کی تعلیم وتربیت

باب2 حرام اور مکروہ غذائیں

باب3 سُنّتِ طیبہ اور کھانے کے آداب

باب4 سُنّتِ طیبہ میں دعوتِ طعام اور مہمان نوازی کے اُصول

باب5 صحت مند خوراک

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلّم کے مرغوب کھانے

باب6 مثالی کھانا پینا

محمد مُسلم کامثالی دسترخوان

باب 1

حرام اور حلال کی تعلیم و تربیت

اسلام فطری دین ہے جس کا مقصد انسان کی جسمانی اور روحانی فلاح ہے۔ اسلامی نظامِ صحت میں انسان کی اچھی صحت مند زندگی کا راز اُس کی فطرت (Nature) سے مفاہمت میں ہے۔ فطرت کی مخالفت میں انسان کی جسمانی، اخلاقی اور روحانی صحت کا نقصان ہے۔

اسلام اپنے روحانی نظامِ صحت کی بنیاد حلال اور حرام کی تقسیم پر رکھتا ہے۔ حلال سے انسان کی روح ترقی کرتی ہے جب کہ حرام اُس کے لئے مہلک زہر کی مانند ہے عموماً حرام رزق کے پیچھے، خواہ اللہ تعالیٰ کے لئے ہو یا کسی بندہ سے کوئی نہ کوئی بددیانتی ضرور کارفرما ہوئی ہے۔ اس لئے حرام کا رزق بہت سی ذہنی امراض اور پریشانیوں کا باعث بنتا ہے جن کے اثرات آہستہ آہستہ جان لیوا بیماریوں کی شکل ظاہر ہوتے ہیں۔

اسلام کے نظامِ صحت کا ایک اہم اصول یہ بھی ہے کہ ''زندگی انسان کے پاس اللہ تعالیٰ کی مقدس امانت ہے''، جس کی اہمیت کا اندازہ یہاں سے لگالیں کہ اس کے نزدیک **''جس نے ایک جان کو بچایا گویا اُس نے ساری انسانیت کو بچایا اور جس نے ایک جان کو ناحق مارا گویا اُس نے ساری انسانیت کو مارا ھے''**۔ اس فلاسفی کے مطابق معالج ایک مسیحا ہے اور علاج معالجہ عبادت ہے۔

جہاں تک صحت کا تعلق ہے اسلامی نظامِ صحت کے مطابق انسان بیمار ہونے کے لئے نہیں بنا۔ وہ بیمار تب ہوگا جب وہ فطرت کے اُصولوں کی مخالفت کرتا ہے۔ چنانچہ اچھی جسمانی صحت کا دارومدار فطرت کے مطابق مطمئن سادہ زندگی گزارنے میں ہے۔

1.1 اچھی صحت کے لئے بنیادی اُصول

اسلام میں اچھی صحت کا دارومدار مندرجہ ذیل اصولوں پر ہے:۔

(1) کھانا تب کھائیں جب بھوک لگے، کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں جب کہ ابھی کھانے کی خواہش باقی ہو۔

(2) بسیار خوری سے بچیں اور کھانے میں سادگی اختیار کریں۔

(3) غذاء میں اس بات کا لحاظ رکھیں کہ جس بہتات میں اللہ تعالیٰ نے کھانے کی کوئی چیز پیدا کی ہے اسی بہتات سے اسے کھایا پیا جائے۔

(4) ہوا، ہر جگہ سب سے زیادہ ہے اس لئے خوب ہوا کھائیں، لمبے لمبے سانس لیں تا کہ پھیپھڑے پورے کُھلیں اور سکڑیں۔ ہر سانس زندگی بخش ہے۔

(5) ہوا کے بعد بہتات میں دوسرا درجہ پانی کا ہے اس لئے اچھی صحت کے لئے وافر مقدار میں صاف ستھرا پانی پئیں اور خوب دل کھول کر پئیں، یہی آبِ حیات ہے۔اس میں زندگی ہے لیکن افسوس! کہ ہم میں اکثر پانی پینے میں بھی بخل کر جاتے ہیں۔

(6) پانی کے بعد تیسرے درجہ پر دیگر غذائیں ہیں۔ یہاں بھی یہی اصول کار بند ہے کہ جو چیز جس علاقہ میں زیادہ ہو وہاں کے رہنے والے وہی چیز زیادہ کھائیں مثلاً موسمی سبزیاں بہتات میں ہوتی ہیں اس لئے اِن کا زیادہ استعمال کریں۔

(7) منڈی کا یہ اصول ہوتا ہے کہ جو چیز کم ہوگی اسی کی قیمت زیادہ ہوگی۔ اسلام کے نزدیک سستی خوراک چھوڑ کر مہنگی کا استعمال اسراف ہے اور صحت کے لئے بھی مضر ہے۔اس لئے وہ کھائیں جو عام ہے۔اس کا جیب پر بھی کم بوجھ ہوگا اور روح پر بھی کم بوجھ۔

(8) گلی سڑی، باسی چیزیں اور تمام دیگر اشیاء جو صحت کے لئے نقصان دہ ہیں انہیں اسلامی نظامِ صحت میں مکروہ کہا گیا ہے۔اس لئے اُن کے کھانے سے پرہیز کریں۔

1.2 حرام اور حلال کی تعلیم

روحانی اور جسمانی صحت کے لئے کھانے میں حلال اور حرام کا فلسفہ اسلامی حفظانِ صحت کے نظام کی خصوصیت ہے۔ اس کے مطابق مسلمان پر واجب ہے کہ وہ حلال اشیاء کھائیں پئیں اور حرام سے ہر حال میں بچتے رہیں۔

صریحاً حرام اشیاء کا تعین خود خالقِ کائنات نے قرآنِ کریم میں کر دیا ہے اور باقی کے متعلق منشاء الٰہی کے مطابق خدا کے آخری نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں تعلیم دی ہے۔ چنانچہ جو کچھ قرآن پاک یا حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی احادیث میں حرام قرار دیا گیا ہے اِن کا کھانا قطعی طور پر منع ہے اور اُن کے کھانے پر اصرار کرنا اللہ تعالیٰ کی بغاوت کے مترادف ہے۔

جن چیزوں کو مکروہ کہا گیا ہے اِن سے بچنا بہتر ہے۔ حرام اور مکروہات کی لسٹ سے باہر سب کچھ حلال ہے۔ یعنی اگر رغبت ہو تو اِن کا کھانا پینا جائز ہے اگر دل نہ چاہے تو نہ کھائیں اس کا گناہ نہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:۔

وَتَرٰى كَثِيْرًا مِّنْهُمْ يُسَارِعُوْنَ فِى الْاِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاَكْلِهِمُ السُّحْتَ ؕ لَبِئْسَ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ ۝ لَوْلَا يَنْهٰهُمُ الرَّبّٰنِيُّوْنَ وَالْاَحْبَارُ عَنْ قَوْلِهِمُ الْاِثْمَ وَاَكْلِهِمُ السُّحْتَ ؕ لَبِئْسَ مَا كَانُوْا يَصْنَعُوْنَ ۝

''اور تم اِن میں اکثر کو دیکھو گے کہ گناہ اور زیادتی میں جلدی کرتے ہیں اور اِن کا کھانا حرام ہے۔ بے شک یہ جو کچھ کرتے ہیں بہت بُرا ہے ۝ بھلا اِن کے مشائخ اور علماء انہیں گناہ کی باتوں اور اِن کے حرام کھانے سے منع نہیں کرتے؟ بلاشبہ وہ بہت بُرا ہے جو یہ ایجاد کرتے ہیں'' ۝

(سورۃ المائدہ، آیات 63 - 62)

اِس فرمانِ خداوندی کے مطابق حلال اور حرام میں تمیز کہ ہم کیا کھا سکتے ہیں اور کس چیز سے بچنا ضروری ہے اس کا علم حاصل کرنا ہر مسلمان مرد و عورت پر فرض ہے اور ہمارے علماء اور رہنماؤں پر لازم ہے کہ عوام الناس کو اس کی تعلیم دیں۔

1.3 حرام کی اقسام

حرام کی دو قسمیں ہیں۔(1) حرام قطعی (2) حرام ظنّی

حرام قطعی وہ چیزیں ہیں جنہیں قرآنِ پاک میں اللہ تعالیٰ نے نام لے کر حرام قرار دیا ہے۔(تفاصیل باب 2 میں ملاحظہ فرمائیے) جیسے پہلے کہا گیا ہے اِن کا کھانا پینا اللہ تعالیٰ سے بغاوت کے مترادف ہے اور بے شمار روحانی اور جسمانی بیماریوں کا باعث ہے۔اولین نقصان یہ ہے کہ حرام کھانے سے قلب پر سے ایمان اُٹھ جاتا ہے۔ذہنی انتشار اور پریشانی کی کیفیت خواہ مخواہ رہتی ہے۔

حرامِ ظنّی حرام کی کمائی سے خریدی ہوئی اشیاء ہیں اگرچہ اِن کی نوعیت حلال ہی کیوں نہ ہو۔ان کا کھانا پینا اور استعمال منع ہے۔

قابلِ افسوس بات یہ ہے کہ اگرچہ اکثر مسلمان حرام قطعی کے کھانے پینے سے سختی سے اجتناب برتتے ہیں لیکن حرامِ ظنّی کے متعلق وہ غیر سنجیدہ ہیں۔ بلکہ بہت سے تو حرام کی کمائی سے خریدی ہوئی خوراک کو حرام ہی نہیں سمجھتے۔قربان جایئے، اللہ تعالیٰ کے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اِن حالات کی پیش گوئی کر دی تھی۔حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے:۔

”ایک زمانہ آئے گا کہ انسان اس مال کے متعلق جو اس نے حاصل کیا ہے پرواہ نہیں کرے گا کہ وہ حلال ہے یا حرام“﴿بخاری شریف﴾

آج کل تقریباً یہی حال ہے۔لوگ حرام اور حلال ذرائع کی تمیز نہیں کرتے بلکہ اکثر تو حرام کی کمائی کے لئے بڑھ چڑھ کر تگ و دو کرتے نظر آئیں گے، حالانکہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک حرام مال کی ممانعت ایسے ہی ہے جیسے سُور کے گوشت کی، بلکہ اس سے بھی زیادہ۔اگر کوئی قرآنِ پاک کو خُدا کی آخری کتاب مانتا ہے تو مندرجہ ذیل آیات تنبیہہ کے لئے کافی ہونی چاہیے۔حکم باری تعالیٰ ہے:۔

وَلَا تَاْكُلُوْٓا اَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوْا بِهَآ اِلَى الْحُكَّامِ لِتَاْكُلُوْا فَرِيْقًا مِّنْ اَمْوَالِ النَّاسِ بِالْاِثْمِ وَاَنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ ○

''اور ایک دوسرے کا مال ناحق نہ کھاؤ اور اس کو (رشوتاً) حاکموں کے پاس نہ پہنچاؤ تا کہ لوگوں کے مال کا کچھ حصہ ناجائز طور پر کھا جاؤ، حالانکہ تم جانتے ہو'' ○ (سورۃ البقرہ، آیت 188)

وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِيْنَ ○ الَّذِيْنَ اِذَا اكْتَالُوْا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُوْنَ ○ وَاِذَا كَالُوْهُمْ اَوْ وَّزَنُوْهُمْ يُخْسِرُوْنَ ○ اَلَا يَظُنُّ اُولٰٓئِكَ اَنَّهُمْ مَّبْعُوْثُوْنَ ○

''ناپ اور تول میں کمی کرنے والوں کے لئے تباہی ہے ○ یہ وہ ہیں جو لوگوں سے ناپ تول کریں تو پورا وصول کریں ○ اور جب اُن کو ناپ یا تول دیں تو کم دیں ○ کیا یہ لوگ نہیں جانتے کہ وہ اُٹھائے بھی جائیں گے'' ○ (سورۃ المطففین، آیات 4-1)

اَلَّذِيْنَ يَاْكُلُوْنَ الرِّبٰوا لَا يَقُوْمُوْنَ اِلَّا كَمَا يَقُوْمُ الَّذِيْ يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطٰنُ مِنَ الْمَسِّ ط

''جو لوگ سود کھاتے ہیں وہ (قبروں سے) نہیں اُٹھیں گے مگر جیسے کسی کو جن نے لپیٹ کر دیوانہ بنا دیا ہو''۔ (سورۃ البقرہ، آیت 275)

قُلْ تَعَالَوْا اَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ اَلَّا تُشْرِكُوْا بِهٖ شَيْئًا وَّ بِالْوَالِدَيْنِ اِحْسَانًا ج وَلَا تَقْتُلُوْٓا اَوْلَادَكُمْ مِّنْ

اِملَاقٍ ؕ نَحنُ نَرزُقُکُم وَاِیَّاھُم ۚ وَلَا تَقرَبُوا الفَوَاحِشَ

مَاظَھَرَ مِنھَا وَمَا بَطَنَ ۚ وَلَا تَقتُلُواالنَّفسَ الَّتِی حَرَّمَ اللّٰہُ

اِلَّا بِالحَق ؕ ذٰلِکُم وَصّٰکُم بِہٖ لَعَلَّکُم تَعقِلُونَ ○ وَلَا

تَقرَبُوا مَالَ الیَتِیمِ اِلَّا بِالَّتِی ھِیَ اَحسَنُ حَتّٰی یَبلُغَ

اَشُدَّہٗ ۚ وَاَوفُوا الکَیلَ وَالمِیزَانَ بِالقِسط ۚ لَانُکَلِّفُ

نَفسًا اِلَّا وُسعَھَا ۚ وَاِذَا قُلتُم فَاعدِلُوا وَلَوکَانَ ذَااُقربٰی ۚ

وَبِعَھدِ اللّٰہِ اَوفُوا ؕ ذٰلِکُم وَصّٰکُم بِہٖ لَعَلَّکُم

تَذَکَّرُونَ ○

”کہو (اے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) آؤ (لوگو) میں تمہیں پڑھ کروہ سُناؤں جوتمہارے رب نے تم پر حرام کردیا ہے۔ یہ کہ نہ شریک ٹھہراؤ اُس کے ساتھ کسی شے کواور یہ کہ والدین کے ساتھ احسان کرو،اور یہ کہ مت قتل کرواپنی اولاد کو بھوک کے ڈر سے، ہم ہی تمہیں رزق دیتے ہیں اور اُنہیں بھی۔اور یہ کہ مت قریب جاؤ فحش باتوں کے ظاہر ہوں یاباطن،اور یہ کہ کسی نفس کوقتل نہ کرو ماسوائے اُس کے جوانصاف کے تقاضوں کے مطابق ہو۔ یہ وصیت کی جاتی ہے تمہیں تاکہ تم (سیدھی راہ) سمجھنے لگو○ اور یہ کہ یتیم کے مال کے قریب تک نہ جاؤ مگراس لئے کہ اُس میں کوئی اچھائی ہو۔ یہاں تک کہ (یتیم) بالغ ہوجائیں (اُن کے مال اُنہیں لوٹادیئے جائیں) اور یہ کہ وزن کو پورادواور میزان (تول) انصاف کے ساتھ کرو۔(خبردار) ہم کسی نفس کواُس کی وسعت سے زیادہ تکلیف میں

نہیں ڈالتے۔ دوبارہ (یاد رکھو) جب تم عدل کرنے لگو تو عدل کرو (پورا پورا انصاف کرو) اگرچہ تمہارا قریبی رشتہ دار ہی کیوں نہ ہو۔ اور یہ کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ کئے گئے وعدوں کو پُورا کرو۔ یہ تمہارے لئے وصیت ہے تاکہ تمہارا تزکیہ نفس ہو O"۔ (سورۃ الانعام، آیات 153-152)

اِن آیات سے صاف ظاہر ہے کہ ہر طرح کے ناجائز ذرائع یا ظُلم سے کمایا ہوا مال حرام ہے۔ اِس سے کسی طرح کا فائدہ اُٹھانا بھی حرام ہے۔ یعنی حرام کی دولت سے خریدا ہوا کھانا پینا، پہننا اور رہنے کے لئے رہائش بھی جائز نہیں۔ اس کی وضاحت میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:۔

"جس مال میں زکوٰۃ مخلوط ہو یعنی زکوٰۃ نہ نکالی گئی ہو وہ مال ہلاکت کا باعث ہے۔ اس طرح حرام مال حلال مال کو ضائع کردیتا ہے"۔ (بخاری شریف)

مزید تشریح یوں ہے کہ حضرت ابو حذیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔

"لعنت فرمائی ہے خون کی قیمت سے، کتے کی قیمت سے، زانی عورت کی کمائی سے، (اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے لعنت فرمائی) سود کھانے والے اور سود دینے والے پر اور جسم کو گوندنے والے اور گند وانے والے اور (جسم پر) تصویر بنانے والے پر" (بخاری شریف)

اِسی ضمن میں حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فتح مکہ کے دن اعلان کیا کہ:۔

"اللہ تعالیٰ نے شراب بیچنا، مُردار کا بیچنا، سود کا

کھانا اور بتوں کو بیچنا حرام قرار دیا ھے (یعنی ان کی کمائی حرام ھے)"۔ (بخاری شریف)

مندرجہ بالا آیات اور نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے فرمودات کے بعد ہرگز شک کی گنجائش نہیں رہتی کہ گناہ کی کمائی حرام ہے۔ دوسروں کا مال بلا اجازت کھانا حرام ہے۔ سود کی آمدنی سے خریدا ہوا کھانا حرام ہے۔ رشوت کی آمدنی سے پیٹ بھرنا دوزخ کی آگ سے بھرنے کے مترادف ہے۔ شراب اور دیگر تمام نشہ آور چیزوں کا استعمال حرام ہے۔ بلکہ اِن کی تجارت کرنا اور اس سے حاصل شدہ کمائی بھی حرام ہے اور حرام کمائی سے خریدا ہوا مال بھی حرام ہے۔

یاد رہے کہ دوسروں کے مال کا اُن کی اجازت کے بغیر استعمال، چوری، ڈاکہ، سود، رشوت، جواء اور شراب وغیرہ کی آمدنی ظُلم کی آمدنی ہے جس کی قرآنِ کریم میں شدید مذمت کی گئی ہے۔ اس طرح کی کمائی والے اللہ تعالیٰ اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مجرم ہیں۔ اِن کو اللہ تعالیٰ کی حدود کو توڑنے والا کہا گیا ہے، اِن کے لئے دُنیا میں شرعی سزائیں مقرر کی گئی ہیں، آخرت میں اِن کے لئے دردناک عذاب ہے اور زندگی میں وہ کئی طرح کی خطرناک بیماریوں اور پریشانیوں میں مبتلا رہتے ہیں۔

حرام ذرائع سے آمدنی کے متعلق اللہ تعالیٰ کے احکامات اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے فرمودات کو صحابہ کرام نے جس طرح سمجھا وہ ہمارے لئے مشعلِ راہ ہیں۔ آپ حضرات (رضی اللہ تعالیٰ عنھم) حرام تو درکنار مشتبہ کمائی کو بھی ہاتھ لگانا پسند نہیں فرماتے تھے۔ اس بارے میں حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا مندرجہ ذیل عمل ایک روشن مثال ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہ ؓ فرماتی ہیں کہ:۔

ایک دفعہ ایک آدمی حضرت ابوبکر صدیق رضی اللّٰہ تعالیٰ عنہ کے لئے تحفتاً کھانے کے لئے کچھ لایا۔ کھانے کے فوری بعد حضرت ابوبکر صدیق رضی اللّٰہ تعالیٰ عنہ کو کچھ شک گزرا تو پوچھا کہ یہ خوراک

کھاں سے لائے ہو؟ اُس نے کہا میں نے ایک شخص کے مستقبل کے بارے میں کچھ قیافے لگائے تھے جس پر اُس نے خوش ہو کر مُجھے یہ خوراک دی۔ یہ سُنتے ہی حضرت ابوبکر صدیق رضی اللّٰہ تعالیٰ عنہ نے اپنے مُنہ میں ہاتھ ڈالا اور جو کچھ پیٹ میں تھا اسے قے کر کے باہر نکال دیا (بخاری شریف)

دیکھئے! قیافہ شناسی تو ایک معمولی بُرائی ہے پھر رشوت، دھوکہ دہی، سود اور ظلم کے ذریعہ کمائی کی قباحت اور حرام ہونے میں تو کوئی شک باقی نہیں رہنا چاہیے۔ ایسی کمائی سے خریدی ہوئی خوراک تو زہر سے بھی بدتر ہے۔ اگر اولاد کو معلوم ہو جائے کہ اِن کے ماں باپ کی حرام کی کمائی ہے تو اِن کی اپنی خیر بھی اسی میں ہے کہ اس سے خریدی ہوئی خوراک کھانے سے صاف انکار کر دیں۔

1.4 حرام کے نقصانات

حرام میں تباہی ہی تباہی ہے۔ جیسے حرام کی کمائی معاشرے کے توڑ پھوڑ کا باعث ہے، اسی طرح حرام کی غذا جسم اور روح کو توڑ پھوڑ کر رکھ دیتی ہے۔ سکون اُٹھ جاتا ہے، ایک طرح کی آگ ہے جو دلوں کو پریشان رکھتی ہے۔

اولاد نافرمان ہوتی ہے۔ بیماریاں لاچار کر دینے والی آتی ہیں۔ لالچ اور ہوس کی بھوک بڑھتی جاتی ہے۔ آخر میں موت بھی مشکل سے آتی ہے۔

حرام کے مجموعی اثرات پر قرآنِ پاک سے جو سمجھ آتی ہے وہ یہ ہے کہ:۔

"سوسائٹی میں فساد پھیل جائے گا اور وہ اللّٰہ تعالیٰ کے فضل سے دُور ہو جائیں گے اور برکت اُٹھ جائے گی۔ اُن کی ہوس بڑھ جائے گی اور وہ کبھی مطمئن نہیں ہونگے۔ اُن کے گھروں میں کبھی سُکون نہیں ہو گا"۔

سب سے بڑا نقصان یہ ہے جس کے متعلق رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے متنبہ کیا:۔

"حرام خور کی دُعا قبول نہیں ہوتی اور وہ خُدا کے غضب کا شکار ہوجاتا ہے"۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

خُداوند پاک ہے اور پاک چیزوں کو ہی قبول کرتا ہے۔ پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک شخص کا ذکر کیا کہ وہ اللہ تعالیٰ کی راہ میں (حج کے لئے) نکلتا ہے۔ طویل سفر کی صعوبتوں کی وجہ سے اس کے بال پراگندہ اور غُبار آلود ہوجاتے ہیں اور وہ اپنے دونوں ہاتھوں کو آسمان کی طرف اُٹھاتا ہے اور کہتا ہے اے میرے رب اے میرے رب اور گڑ گڑا کر دُعا کرتا ہے حالانکہ اس کا کھانا حرام، اس کا لباس حرام اور حرام ہی میں وہ پرورش کیا گیا۔ پھر کیونکر ایسے شخص کی دُعا قبول ہو (مسلم شریف)

اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کی اچھائی چاہتا ہے۔ چنانچہ جب پہلی دفعہ وہ کوئی بُرائی کرتے ہیں تو اس بُرائی کے بدلے اِن پر مصیبتیں ڈالی جاتی ہیں تا کہ وہ عبرت پکڑیں اور بُرائی سے رُک جائیں۔ اس کے بعد بھی اگر وہ سرکشی سے باز نہیں آتے تو بالآخر اِن کے ضمیر کی خلش ختم کردی جاتی ہے۔ اس وقت اللہ تعالیٰ اِن کو بُرائی میں ڈھیل دیتا ہے۔ اِن پر دُنیاوی فوائد کھول دیئے جاتے ہیں اور کاروبار میں خوب ترقی ہوتی ہے، جس کی خوشی میں وہ بُرائی میں مزید بڑھتے جاتے ہیں۔ بالآخر وہ تمام حدود کو عبور کرجاتے ہیں۔ آخرت میں اِن کا حصہ ختم ہوجاتا ہے۔ (استغفر اللہ)

حرام خور کا بھی تقریباً یہی معاملہ ہوتا ہے۔ شروع شروع میں حرام کی کمائی وبالِ جان بن جاتی ہے لیکن جب ضمیر کی آواز ختم ہو جاتی ہے تو حرام میں کثرت ڈال دی جاتی ہے اور اسے خُوب دُنیا ملتی ہے لیکن آخرت میں اس کا نام کٹ جاتا ہے۔ افسوس کہ حرام خور اپنی بڑھتی ہوئی دولت پر نازاں ہے حالانکہ آخرت میں وہ بھوکے ننگوں میں سے ہوگا۔

حلال کی تھوڑی روٹی حرام کے انواع واقسام کے کھانوں سے بہتر ہے۔ حرام خور کے چہرے کی بشاشت چند سالوں کے لئے ہے جبکہ حلال خور کو ابد آباد تک کی بشارت ہے۔ بے شک سب سے بڑی دولت قناعت ہے اور سب سے بدتر عفریت ہوس ہے۔

1.5 کھانے پر اخلاق کا اثر

بہت سے لوگوں نے شاید یہ کبھی نہ سوچا ہو کہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں اس کا اثر ہمارے اخلاق اور سوچ پر بھی پڑتا ہے۔ حالانکہ اللہ تعالیٰ اور اُس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جن جن چیزوں کو حرام کیا ہے وہ ایسے ہی نہیں بلکہ اس لئے کہ وہ انسان کی جسمانی، روحانی اور اخلاقی صحت کے لئے زہر ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خبر دی ہے کہ:۔

”انسان جو کچھ کھاتا پیتا ہے اس کا اثر اس کی عادات اور اخلاق پر بھی پڑتا ہے“۔

حرام خور سُور کی مانند ہے اور اسی کی طرح بے غیرتی کی طرف مائل رہتا ہے۔

حرام کے کھانے پینے سے روحانی نقصان یہ ہوتا ہے کہ انسان میں شرم وحیاء کا لحاظ ختم ہو جاتا ہے۔ اس کا ثبوت اِن اقوام کے حالات ہیں جو حرام اشیاء سے پرہیز نہیں کرتیں مثلاً یورپ میں دولت کی ریل پیل ہے لیکن سکون نہیں اور آخرت بھی تباہ وبرباد ہے۔ بیگانگی عام مرض ہے، شرم وحیاء نہیں، کوئی کسی کا نہیں۔ یہ سب اِن کے حرام کھانے کی وجہ سے ہے۔

افسوس کہ جیسے جیسے مسلمانوں میں حرام سے پرہیز ختم ہو رہا ہے، اِن کے ہاں بھی ایسی ہی اخلاقی اور معاشرتی بُرائیاں عام ہونے لگی ہیں۔ اس لئے لازم ہے کہ ہم ایسی تمام اشیاء سے

اپنے آپ کو اور اپنی اولاد کو بچائیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حدیث ہے کہ بچوں کے اخلاق پر دودھ پلانے والیوں کا اخلاق اثر کرتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:۔

"اپنے بچے کو احمق اور فحاشہ عورتوں سے دودھ نہ پلاؤ کیونکہ دودھ کا اثر بچے کے جسم اور اخلاق پر اثر انداز ہوتا ہے"(تفسیرِ زاہدی)

ہم جو کھاتے ہیں اس کا اثر ہماری سوچ پر بھی پڑتا ہے۔ اگر ہم بحیثیت قوم چاہتے ہیں کہ ہماری نسلیں اعلیٰ اخلاقی روایات اور تہذیبی مدارج کو چھوئیں تو اِن کی تعلیم کے ساتھ ساتھ ہمیں اِن کی خوراک پر بھی خاص توجہ دینا ہوگی۔ خُدارا اِن کے حلق میں حرام کا لقمہ نہ جانے دیں۔ ماں باپ اپنی کمائی کا محاسبہ کرتے رہیں اور حرام کی کمائی سے بچ کر رہیں۔

باب 2

حرام اور مکروہ غذائیں

ہم پہلے بحث کر چکے ہیں کہ اسلام نے انسان کی روحانی اور جسمانی صحت کے لئے فائدہ مند چیزوں کو حلال کہا ہے اور نقصان دہ چیزوں کو حرام قرار دیا ہے۔ حرام اور حلال کی تمیز کا علم حاصل کرنا ہر مسلمان پر فرض ہے اور اِن میں بچوں کی تعلیم و تربیت ماں باپ پر لازم ہے۔ حکم ربی ہے:۔

كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيْهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِيْ ۚ وَمَنْ يَّحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِيْ فَقَدْ هَوٰى ○

''کھاؤ اس میں سے جو ہم نے پاک چیزیں تمہیں رزق میں دی ہیں اور (کھانے میں) سرکشی نہ کرو۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ (تمہاری سرکشی کی بناء پر) تم پر میرا غضب ٹوٹ پڑے اور جس پر میرا غضب وارد ہوا وہ یقیناً تباہ و برباد ہو گیا'' ○ (سورۃ طٰہ، آیت 81)

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِى الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا ۖ وَّ لَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ؕ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ ○

''لوگو! زمین پر جو حلال اور پاک (چیزیں) ہیں انہیں کھاؤ اور شیطان کے راستوں پر نہ چلو۔ بے شک وہ تمہارا کُھلا دُشمن ہے''۔ (سورۃ البقرہ، آیت 168)

کھانے، پینے میں حلال اور حرام کی تمیز اس قدر اہم ہے کہ نزول کے لحاظ سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر آخر میں جو آیات نازل ہوئیں اِن میں بھی اس کا ذکر ہے۔

اَلْيَوْمَ اُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبٰتُ ؕ وَطَعَامُ الَّذِيْنَ اُوْتُوا الْكِتٰبَ حِلٌّ لَّكُمْ ۪ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَّهُمْ

''آج تمہارے لئے ساری پاک (چیزیں) حلال کر دی ہیں اور اہلِ کتاب کا کھانا (بھی) تمہارے لئے حلال ہے اور تمہارا کھانا ان کے لئے''۔ (سورۃ المائدہ، آیت 5)

اِن تمام آیات کریمہ سے صاف ظاہر ہے کہ حلال عین اسلام ہے اور حرام کفر ہے۔ اس لئے کھانے کی چیزیں خریدتے، پکاتے اور کھاتے وقت اس بات کا اچھی طرح خیال رکھیں کہ کہیں اِن میں کوئی حرام تو شامل نہیں۔ یہ احتیاط نہ صرف عبادت ہے بلکہ روحانی اور جسمانی صحت کا دارومدار بھی اِسی پر ہے۔

اس ضمن میں جو مکروہات ہیں اِن میں بھی انسان کی روحانی، اخلاقی اور جسمانی صحت کے لئے بڑے خطرات ہیں۔ افسوس کہ عموماً آج کل لوگ مکروہات کی زیادہ پرواہ نہیں کرتے جس کی وجہ سے وہ بڑے نقصان میں مبتلا رہتے ہیں لیکن علم نہ ہونے کی وجہ سے بے فکر ہیں۔ ذیل میں اِن سب کی تفصیلات دی جارہی ہیں۔

2.1 قطعی حرام

اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب میں ہر طرح کی نشہ آور چیز خواہ وہ ٹھوس، مائع یا گیس کی شکل میں ہو حرام قرار دیا ہے۔

اِن کے علاوہ کھانے پینے کی چیزوں میں اللہ تعالیٰ نے نام لے لے کر مندرجہ ذیل کو حرام قرار دیا ہے۔ یہ سب قطعی حرام ہیں۔ حرام کی کمائی اور اس سے خریدی گئی اشیاء اِن کے علاوہ ہیں۔ حکم باری تعالیٰ ہے:۔

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ لِغَيْرِ اللّٰهِ بِهٖ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَآ أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ ۚ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ۚ ذٰلِكُمْ فِسْقٌ ۗ اَلْيَوْمَ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ ۚ اَلْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ۚ فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ ۙ فَإِنَّ اللّٰهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ○

"تم پر حرام ہے مُردار، اور خون، اور سور کا گوشت، اور وہ جس کے ذبح میں غیرِ خُدا کا نام پُکارا گیا ہو، اور وہ جو گلہ گھونٹنے سے مرے، اور بے دھار کی چیز سے مارا ہو، اور جو گر کر مرا، اور جسے کسی جانور نے سینگ مارا، اور جسے کوئی درندہ کھا گیا مگر جنہیں تم ذبح کرلو، اور جو کسی تھان (پھندے) پر ذبح کیا گیا، اور پانسے ڈال کر بانٹا کرنا، یہ گناہ کا کام ہے۔ آج تمہارے دین کی طرف سے کافروں کی آس ٹوٹ گئی تو اِن سے نہ ڈرو، اور مُجھ سے ڈرو، آج میں نے تمہارے لئے تمہارا دین مکمل کر دیا، اور تم پر اپنی نعمت پوری کردی اور تمہارے لئے اسلام کو دین پسند کیا۔ البتہ جو بھوک پیاس کی شدت میں ناچار ہو، یوں کہ گناہ کی طرف نہ جُھکے، تو بے شک اللہ تعالیٰ بخشنے والا مہربان ہے"○ (سورۃ المائدہ، آیت 3)

اِس حکم میں آپ آسانی سے دیکھ سکتے ہیں کہ مندرجہ ذیل حرام قطعی ہیں۔ تھوڑی مقدار میں ہوں یا زیادہ، اِن کا کھانا گناہ کبیرہ ہے۔ ماسوائے جان بچانے کے۔

(1) سور کا گوشت، اس کے بال، ہڈی اور کھال سب کا استعمال حرام ہے۔

(2) مُردار (ذبح کرنے سے پہلے مرگیا ہو)۔

(3) خون کا کھانا پینا۔

(4) حلال جانور جن کو اللہ تعالیٰ کے نام کے علاوہ کسی اور کے نام پر ذبح کیا گیا مثلاً کسی بُت، کسی پیر کی قبر وغیرہ۔

(5) جانور جو گر کر، گلا گھونٹنے، ضرب لگانے یا اونچائی یا کسی ٹکر سے ذبح کرنے سے پہلے مر جائیں سبھی حرام ہیں۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ گلہ گھونٹ کر یا کوئی ٹیکہ لگا کر یا مشین سے مارا گیا تو اُس جانور کا گوشت بھی حرام ہے۔

صرف وہی گوشت جائز ہے جسے اللہ تعالیٰ کے نام پر یعنی **بسم اللّٰہِ، اللّٰہ اکبر، اللّٰہ اکبر** پڑھ کر ذبح کیا جائے اور خون شاہ رگ سے کھُل کر نکل جائے۔ اس طرح حلال کئے گئے جانور کا گوشت خون میں موجود جراثیموں اور دیگر بیماریوں سے بھی پاک ہو جاتا ہے۔ جدید سائنس بھی اس سے متفق ہے کہ گوشت میں خون رہ جانے یا جم جانے سے مختلف بیماریاں ہو سکتی ہیں۔

جیسے آیت مبارکہ کے آخر میں فرمایا گیا ہے۔ مجبوری کی حالت میں مثلاً کافر کی قید میں ہو اور حرام گوشت کے علاوہ کھانے میں کچھ نہ ملتا ہو تو کراہت کے ساتھ سُور اور دیگر حرام اشیاء کا کھانا اس مجبوری کے دوران جائز ہوگا۔ علاوہ ازیں حرام کھانا گناہ کبیرہ ہے۔

2.2 مکروہات

حرام کے بعد مکروہ چیزیں آتی ہیں جو اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک ناپسندیدہ ہیں۔ سلیم فطرت لوگوں کو اِن سے خودبخود کراہت ہوتی ہے۔ مکروہات میں تمام وہ

چیزیں شامل ہیں جو انسان کی روحانی اور جسمانی صحت کے لئے نقصان دہ ہیں یا معاشرہ پر اُن کے بُرے اثرات پڑتے ہیں۔ اس لئے اسراف یعنی فضول خرچی بھی مکروہات ہی میں سے ہے۔ انہی میں متشبہات بھی شامل ہیں۔

قرآن کریم میں مکروہ اشیاء کو خبیث اشیاء کہا گیا ہے۔ اِن کا استعمال روحانی ترقیاں روک دیتا ہے اور کئی جسمانی بیماریوں کا باعث بھی ہے۔ مکروہات اگر چہ وہ کتنے ہی خوشنما کیوں نہ ہوں اِن سے بچنا بھی بہت ضروری ہے۔ فرمانِ باری تعالیٰ ہے:۔

قُلْ لَّا يَسْتَوِي الْخَبِيْثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ اَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيْثِ ۚ فَاتَّقُوا اللّٰهَ يٰاُولِي الْاَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ۝

''کہہ دو کہ ناپاک (چیزیں) اور پاک (چیزیں) برابر نہیں ہوتیں، گو ناپاک (چیزوں) کی کثرت تمہیں پسند ہی کیوں نہ ہو۔ پس اے عقل والو! خُدا سے ڈرتے رہو تا کہ فلاح پاؤ''۔ (سورۃ المائدہ، آیت 100)

حضرت ابنِ عمر رضی اللہ تعالیٰ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے:۔

''گندگی کھانے والے جانوروں کا گوشت کھانے اور ان کا دودھ پینے سے منع فرمایا ھے''۔ (ترمذی شریف)

مندرجہ بالا احکام کی روشنی میں مکروہ کی تفصیل حسبِ ذیل ہے:۔

1۔ کوا، چیل، گدھ اور دیگر جانور جو گندی خوراک پر پلتے ہیں اِن کا کھانا مکروہ ہے۔ اِس لحاظ سے وہ مرغی یا مچھلی جسے مُضرِ صحت کیمیکل دیئے جائیں یا اُن کی خوراک میں گند شامل ہو وہ بھی مکروہات کے دائرہ میں آجاتی ہیں۔ اس لئے حلال جانوروں کو حلال اور طیب خوراک ہی کھلانا چاہیے۔ اگر مچھلی فارم والے مچھلی کو سُور کا گوشت کھلاتے ہیں تو مچھلی مکروہات کے زمرے میں جائے گی۔

2۔ مُضرِ صحت گلی سڑی اشیاء اور جراثیمی غذائیں جن سے بیماریاں پھیلنے کا احتمال ہو وہ بھی مکروہ ہیں۔

3۔ اپنے عمومی معنوں میں ہر وہ چیز جو مُضرِ صحت ہے وہ مکروہ ہے۔

غور فرمائیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیم تو یہ ہے کہ:۔

"گندگی کھانے والے جانوروں کا گوشت اور ان کا دودھ بھی مکروہ ہے لیکن افسوس کہ کئی لوگ، گلی سڑی اور بیماریاں پھیلانے والی چیزوں سے اجتناب بھی نہیں کرتے"۔

جب کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:۔

یَاۤاَیُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِی الْاَرْضِ حَلٰلًا طَیِّبًا ۖ وَّ لَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّیْطٰنِ ؕ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِیْنٌ ○

"لوگو! زمین پر سے جو حلال اور پاک چیزیں ہیں انہیں کھاؤ اور شیطان کے بتائے ہوئے راستوں پر نہ چلو وہ تمہارا کھلا دُشمن ہے" ○

(سورۃ البقرہ، آیت 168)

ظاہر ہوا کہ حرام اور گندی چیزیں کھانا شیطانی کام ہے۔ مسلمان کے لئے صرف حلال اور نفیس چیزیں کھانا جائز ہے۔ اِنہیں صحت منداور صاف ستھرا چاک و چوبند ہونا چاہیے۔ لباس اور خوراک کی نفاست کے بارے میں قرآنِ پاک میں ارشاد ہے کہ:۔

یٰبَنِیْۤ اٰدَمَ خُذُوْا زِیْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَّ كُلُوْا وَ اشْرَبُوْا وَ لَا تُسْرِفُوْا ؕ اِنَّهٗ لَا یُحِبُّ الْمُسْرِفِیْنَ ○

"اے بنی آدم سجدہ کے موقع پر اپنی زینت سے آراستہ رہو اور کھاؤ پیو مگر

فضول خرچی نہ کرو۔ اللہ تعالیٰ فضول خرچ کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا" O (سورۃ الاعراف، آیت 31)

اوپر دی گئی احادیث اور قرآنی احکام کے بعد یہ بات واضح ہونی چاہیے کہ گلی سڑی، غلاظت زدہ، جراثیمی خوراک غرض تمام مضرِ صحت اشیاء مسلمان کے لئے مکروہ ہیں اور اِن کے کھانے پینے کی ممانعت ہے۔ مسلمانوں پر لازم ہے کہ وہ صرف اور صرف صاف ستھری چیزوں کو ہی کھائیں پئیں۔

☆ جدید مکروہات

چونکہ اسلام میں انسانی زندگی مقدس ہے اور خودکشی حرام ہے، اس اصول کے مطابق علماء کا یہ اجتہاد ہے کہ خورد ونوش کی وہ اشیاء اور دوائیں جن کا انجام بالآخر بیماری ہے وہ سب مکروہ ہیں۔ اس اجتہاد کے مطابق یو ایس اے کے اسلامک سکالر ڈاکٹر احمد سکر نے اپنی کتاب میں مندرجہ ذیل اشیاء کو بھی مکروہ قرار دیا ہے۔ حوالہ (Ahmad Sakar, A muslim guide for food ingredients) USA.

1۔ مصنوعی مٹھاس مثلاً سکرین وغیرہ
2۔ ہر طرح کے الکوحل مشروب
3۔ کوکا کولا، پیپسی کولا، تمام طرح کے سوڈا واٹر وغیرہ
4۔ خوراک کو محفوظ کرنے والے مصنوعی کیمیکل (Preservatives Chemical)
5۔ خوراک کے مصنوعی رنگ
6۔ عادت پیدا کرنے والی ادویات
7۔ جانوروں سے بنی ہوئی جیلی
8۔ ہارمونز
9۔ تمباکو
10۔ سگریٹ
11۔ ہر وہ چیز جو میڈیکل تحقیق مُضرِ صحت ثابت کردے۔

لہٰذہ مکروہات سے اجتناب حفظانِ صحت کا ایک نہایت اہم اصول ہے۔

2.3 مُشتبہ اشیاء سے احتیاط

مُشتبہ چیزیں وہ ہیں جن کے حرام یا حلال ہونے پر انسان کو شک ہو مثلاً اگر میزبان کی کمائی مشکوک ہو تو اُس کی دعوت کا سامان بھی مشتبہ ہوگا۔ اسی طرح اگر یہ شک ہو کہ گوشت ذبیح ہے یا نہیں، یہ مشتبہ گوشت ہوگا۔ جن مسلمانوں کی منزل تقویٰ ہے اِن کے لئے مشتبہ سے بچنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا حرام سے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مشتبہ سے بچنے کی تاکید فرمائی ہے۔ حضرت نعمان بن بشیرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔

"حلال ظاہر ہے اور حرام ظاہر ان دونوں کے درمیان مشتبہ چیزیں ہیں جن کی حقیقت سے بہت سے لوگ واقف ہیں پس جو شخص مشتبہ چیزوں سے بچا اس نے اپنا دین پاک کیا اور اپنی آبرو کو محفوظ رکھا اور جو شخص مشتبہ چیزوں میں مبتلا ہوا اس کی کیفیت اس چرواہے کی سی ہے جو کھیت کی منڈیر کے پاس اپنے جانور چرائے اور ہر وقت خطرہ میں ہے کہ کھیں جانور کھیت میں نہ چڑھ جائیں۔

خبردار رہو کہ ہر بادشاہ کی ایک حد مقرر ہے اور اللہ تعالیٰ کی حد حرام چیزیں ہیں۔ آگاہ ہو کہ انسان کے جسم میں گوشت کا ایک ٹکڑا ہے جب تک یہ ٹھیک رہتا ہے سارا بدن ٹھیک رہتا ہے اور جب وہ خراب ہوجاتا ہے تو سارا بدن خراب ہوجاتا ہے اور وہ دل ہے۔

﴿بخاری۔ مسلم﴾

آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اِس ارشاد سے واضح ہوتا ہے کہ مشتبہ حرام سے بچنے کے لئے بہترین نسخہ احتیاط کا ہے۔ اگر ہم جسمانی لحاظ سے اچھی صحت اور روحانی درجات میں اعلیٰ

مقامات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو مشتبہ اشیاء سے اجتناب لازمی ہے۔

اس حدیث سے یہ بھی اخذ کیا جا سکتا ہے کہ مشتبہ چیزیں دل کے لئے نقصان دہ ہیں۔

حضرت عطیہ سعدیؓ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ:۔

"بندہ اس وقت تک پرہیز گاروں کے درجہ تک نہیں پہنچ سکتا جب تک کہ وہ نہ چھوڑ دے جن میں کوئی بُرائی نہیں ہے تا کہ اس طریقے سے ان چیزوں سے بچ سکے جن میں بُرائی ہے۔ ﴿ترمذی، ابنِ ماجہ﴾

2.4 اسراف اور خوراک

اسراف حلال کو بھی حرام کر دیتا ہے۔ اس لئے اسلام میں اسراف یعنی فضول خرچی کی اجازت نہیں ہے۔ یہ نہ صرف گناہ ہے بلکہ اللہ تعالیٰ سے سرکشی ہے۔ اس لئے امیر ہو یا غریب کسی کو بھی اسراف یعنی فضول خرچی کرنا بھی جائز نہیں۔ اسراف حفظانِ صحت کے لئے بدترین عمل ہے۔ معاشرے کی بڑی بڑی بیماریوں کا باعث اسراف ہے۔ اسراف حسبِ ذیل ہیں۔

1۔ ضرورت سے زیادہ استعمال مثلاً بسیار خوری۔

2۔ لذت کے لئے استعمال جیسے تمباکو نوشی، پان، مٹھائیاں وغیرہ۔

3۔ بے موسمی مہنگی خوراکیں۔

4۔ ایسی چیزوں کو خوراک کا جُز بنا لینا جو دراصل خوراک نہیں مثلاً چائے، کافی، کوک وغیرہ

5۔ ضرورت سے زیادہ چیزیں رکھنا جس کا استعمال فالتو ہو۔

6۔ ڈبہ بند خوراک جب کہ تازہ مل رہی ہو۔

اللہ تعالیٰ نے اسراف کی مذمت فرمائی ہے اور واضح الفاظ میں اعلان کر دیا ہے کہ وہ مسرفین سے محبت نہیں رکھتا۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے کہ:۔

وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝

"کھاؤ، پیو مگر اسراف سے بچو، اللہ تعالیٰ حد سے تجاوز کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا"۔(سورۃ الاعراف، آیت 31)

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ وہ فضول خرچ لوگوں سے محبت نہیں کرتا۔لہٰذہ جس کھانے میں فضول خرچی ہوگی اُس میں اللہ تعالیٰ کی رضا اور برکت اُٹھ جاتی ہے۔لہذا وہ تمام کھانے جن میں فضول خرچی کا عنصر ہو وہ انسان کے لئے باعثِ بیماری ہونگے۔مثلاً گھر کو چھوڑ کر ہوٹل کے کھانے، فاسٹ فوڈ، بسیار خوری، موسم کی چیزیں چھوڑ کر فریزر میں پڑی غیر موسمی چیزوں کو کھانا، بہت زیادہ قیمتی خوراک کا استعمال، ڈبے کی بند خوراک کا استعمال، بازاری مشروبات۔اس کے علاوہ پان، سگریٹ، کتھا،نسوار اس طرح کی تمام غیر ضروری چیزیں فضول خرچی کے زمرے میں آتیں ہیں۔ اسلام کے نزدیک یہ سب مکروہ ہے۔اِن کے کھانے سے ثواب تو کیا اُلٹا گناہ ملے گا۔

فضول خرچی کے اس بڑھتے ہوئے رواج کی وجہ سے آج کل بچوں میں بھی بیماریاں بڑھ رہی ہیں اور جوانوں میں بھی۔ بالآخر بڑھاپے میں جب جسم میں چھپی ہوئی بیماریاں نکلنا شروع ہوتی ہیں تو زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔

اس لئے اپنے بچوں کی اور اپنے عزیزوں کی صحت کے لئے لازم ہے کہ کھانے پینے میں لازماً سادگی پیدا کی جائے ،اور خوراک ضرورت سے زیادہ نہ کھائی جائے اور جہاں تک ممکن ہو اپنے گھر کی پکی ہوئی چیزوں کو کھائیں۔یادرکھیں ایک بیمار روح والا جسم کبھی صحت مند نہیں ہوسکتا۔

بدقسمتی سے ہمارا معاشرہ بے حد اسراف کا شکار ہے۔تمباکو نوشی، سگریٹ کا استعمال، پان کھانا،نسوار لینا، ایمپورٹڈ فوڈز وغیرہ صریحاً اسراف ہیں۔ اِن کا استعمال عام ہے۔دستر خوان کو انواع واقسام کی چیزوں سے سجانا، بلا موسمی مہنگی چیزیں کھانا پینا بھی جہاں فیشن ہے۔ چائے اور کافی کا بلا ضرورت استعمال معاشرے کا ناسور بن چُکا ہے۔شادی بیاہ پر دعوتیں اسراف کی بدترین شکل میں یہاں ہیں۔ اِس پر طُرہ یہ ہے کہ ہم اسراف پر فخر کرتے ہیں۔امیر طبقہ اسراف کو اپنی برتری کے اظہار کا ذریعہ سمجھتا ہے اور غریب طبقہ اسے سفید پوشی کا نام دیتا ہے جبکہ اللہ تعالیٰ فضول خرچیوں کو پسند نہیں فرماتا۔

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اسراف سے سخت نفرت تھی جو لوگ کہتے ہیں کہ اِن کے پاس اللہ تعالیٰ کا دیا سب کچھ ہے اس لئے وہ زیادہ کیوں نہ خرچ کریں۔ انہیں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مندرجہ ذیل حدیث سے سبق حاصل کرنا چاہیے:۔

"حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے اصحاب کو وضو میں زیادہ پانی کے استعمال سے منع فرماتے کہ یہ بھی اسراف ہے۔ صحابہ کرامؓ نے پوچھا کہ اگرچہ ہم دریا کے کنارے وضو کر رہے ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہاں اگرچہ تم دریا سے وضو کر رہے ہو۔ (بخاری شریف)

لہٰذہ اگر کسی کے پاس سمندر جتنی بھی دولت کیوں نہ ہو اسے بھی اسراف کا حق نہیں۔

2.5 بُخل

اسراف کے برعکس بُخل ہے۔ جہاں اسراف ناجائز ہے وہاں بُخل کی بھی مذمت کی گئی ہے۔ بخیل کی بُرائی یہ ہے کہ وہ اپنی کنجوسی کی وجہ سے مشتبہ اور مکروہ اشیاء کی طرف راغب رہتا ہے چونکہ مکروہ اشیاء عموماً سستی مل جاتی ہیں اس لئے وہ عمدہ کو چھوڑ کر باسی اور گلی سڑی اشیاء خریدتا ہے وہ حق داروں کو اپنے کھانے میں بھی شریک نہیں کرتا بلکہ اِس کی نظریں دوسروں کے حق پر لگی رہتی ہیں۔ وہ دعوت نہیں دیتا بلکہ دوسروں کے دستر خوان کی طرف لپکتا ہے۔ اس کی طبیعت حرام، مکروہ اور مُشتبہ پر مائل رہتی ہے۔ اس طرح وہ اپنے آپ اور معاشرے پر ظُلم کرتا ہے۔ بخیل کی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مذمت فرمائی ہے۔ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"ظُلم (اسراف) سے بچو کہ قیامت کے روز یہ بہت سی ظلمتوں کا سبب ہو گا اور بُخل سے بچو کیونکہ بُخل نے

تُم سے پہلوں کو ہلاک کیا اس کی وجہ سے انھوں نے خون بہائے اور اللّٰہ تعالیٰ کی حرام کی ہوئی چیزوں کو حلال کیا"۔(مُسلم شریف)

لہٰذہ خوراک میں میانہ روی ہی مسلمانوں کا بہترین شعار ہے۔ مناسب مقدار میں اچھی اور عمدہ خوراک حفظانِ صحت کے لئے لازمی شرط ہے۔ اس پر اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:۔

فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلٰلًا طَيِّبًا ۖ وَّاتَّقُوا اللّٰهَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ۝

پس کھاؤ جو تم نے حاصل کی ہے حلال اور طیب، اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہو، بے شک اللہ تعالیٰ معاف کرنے والا اور نہایت ہی مہربان ہے"۔ (سورۃ الانفال، آیت 69)

2.6 خواہ مخواہ کا حرام

بعض لوگ خواہ مخواہ اپنے لئے کسی حلال چیز کو حرام کر لیتے ہیں۔ ایسا کرنا نہ صرف ناجائز ہے بلکہ اس میں گناہ عظیم بھی ہے اس لئے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی یہ اختیار حاصل نہیں تھا۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:۔

يٰاَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَآ اَحَلَّ اللّٰهُ لَكَ ۚ تَبْتَغِيْ مَرْضَاتَ اَزْوَاجِكَ ۗ وَاللّٰهُ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ۝

"اے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تم کیوں اس چیز کو حرام کرتے ہو جو اللہ تعالیٰ نے تمہارے لئے حلال کی ہے اپنی بیویوں کی خوشی کے لئے۔ اور اللہ تعالیٰ بڑا معاف کرنے والا، رحم والا ہے"۔ (سورۃ التحریم، آیت 1)

قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِيْنَةَ اللّٰهِ الَّتِيْٓ اَخْرَجَ لِعِبَادِهٖ وَالطَّيِّبٰتِ

مِنَ الرِّزْقِ ؕ قُلْ هِیَ لِلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا فِی الْحَیٰوةِ الدُّنْیَا خَالِصَةً یَّوْمَ الْقِیٰمَةِ ؕ

''پوچھو کہ جو زینت و آرائش اور کھانے پینے کی پاکیزہ چیزیں اپنے بندوں کے لئے پیدا کی ہیں اِن کو کس نے حرام کیا ہے؟ کہہ دو کہ یہ چیزیں دُنیا میں اہلِ ایمان کے لئے ہیں اور قیامت کے دن خاص انہی کا حصہ ہوں گی''۔(سورۃ الاعراف، آیت 32)

2.7 بہترین رزق

حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:۔

''حلال رزق میں سے بہترین رزق وہ ہے جو انسان اپنے ہاتھوں سے خود کمائے اس لئے کہ اس میں شک کی گنجائش نہیں رہتی''۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔

''اور جو چیزیں تم کھاتے ہو اس میں سب سے بہتر وہ ہے جو اپنے ہاتھوں سے کما کر کھاؤ اور تمہاری اولاد بھی تمہارے کسب میں ہے۔(ترمذی، نسائی، ابنِ ماجہ)

عام اصول ہے کہ جس چیز میں حلال محنت کا دخل نہیں اس کا حصول بھی مکروہ ہے اور ایسی کمائی سے بچنا تقویٰ کی اولین شرائط میں سے ایک ہے۔ اِس لئے گداگری کی کمائی کو بعض نے حرام کہا ہے اور بعض نے مکروہ۔ اسی طرح مانگے کا رزق بھی مکروہ ہے۔ چونکہ اولاد اپنی کمائی ہے اس لئے اُن سے لیکر کھانا حلال ہے۔

حرام، مکروہ، مشتبہ، اسراف کی اہمیت کو واضح کرنے کے بعد اب ہم کھانے کے آداب کی طرف آتے ہیں جو اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں کا لازمی حصہ ہیں۔ اِن پر عمل کرنے سے انشاءاللہ آپ بہت سی بیماریوں سے بچے رہیں گے اور اللہ تعالیٰ آپ کو بہت سی پریشانیوں سے بھی محفوظ رکھے گا۔ شرط صرف یہ ہے کہ خیال رکھا جائے کہ کھانے کی چیز حرام، مکروہ یا مُشتبہ تو نہیں، دوسرا کہ یہ حرام ذرائع، حرام یا مکروہ آمدنی سے حاصل تو نہیں ہوئی، تیسرا یہ کہ اسراف تو نہیں ہو رہا اور چوتھا یہ کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات اور طریقوں کے مطابق میانہ روی اختیار کی جائے۔

باب 3

سُنّتِ طیبہ اور کھانے کے آداب

ہماری ثقافت ہمارے آداب کا نام ہے۔ مُسلم معاشرے کا تشخّص اس کے درخشاں آداب کی وجہ سے ہے۔ اِن میں کھانے پینے کے آداب کو بڑی اہمیت دی جاتی ہے۔ ذیل میں رحمۃ اللعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بتائے ہوئے آدابِ طعام ہیں۔ یہ اسلام کے حفظانِ صحت کے پروگرام کا لازمی حصہ ہیں۔ صحت مند زندگی کے لئے اِن پر عمل کرنا لازم ہے۔ اگر ہم یہ سوچ کر کہ یہ ہمارے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقے ہیں اِن کی اتباع کریں گے تو یہ عبادت بھی ہوگی۔ چونکہ آدابِ طعام اسلامی ثقافت کا ایک اہم جزو ہیں اس لئے والدین پر لازم ہے کہ وہ بچوں کو یہ آداب سکھائیں۔

3.1 کھانا کب کھایا جائے؟

کھانے کے آداب میں پہلا سوال یہ ہے کہ کب کھایا جائے؟ اس کے متعلق رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں تعلیم دی ہے کہ:۔

"کھانے کا حق یہ ہے کہ اس وقت کھاؤ جب بھوک خُوب چمک جائے اور اس وقت ہاتھ کھینچ لو جب کسی حد تک اشتہاء باقی ہو"۔

کھانے پینے میں یہ نہایت اہم اصول ہے لیکن اِس ضمن میں نام نہاد ماہرینِ غذا سب سے زیادہ منتشر نظر آتے ہیں۔ اکثر نصیحت کرتے ہیں کہ بھوک ہو یا نہ ہو، دن میں کئی مرتبہ تھوڑا تھوڑا کھاتے رہیں۔ یوں وہ خود ہی فضول خوراک (Junk Food) کی حوصلہ افزائی کرتے

ہیں۔ چنانچہ آپ دیکھتے ہیں کہ اس بات کا رواج بڑھتا جا رہا ہے کہ بھوک ہو یا نہ ہو لوگ کچھ نہ کچھ کھاتے پیتے رہتے ہیں۔ دفاتر اور گھروں میں وقت بے وقت چائے چلتی رہتی ہے۔ ایسا کھانا پینا خوراک نہیں بلکہ بیماریوں کو دعوت دینا ہے۔ بہت سے لوگ پیٹ کے عارضہ کی شکایت کرتے ہیں لیکن نہیں جانتے کہ اِن کی تکلیف کا باعث اِن کی بے وقت کھانے کی عادت ہے۔ خراب معدہ کئی دوسری بیماریوں کا پیش خیمہ ہے۔ موٹاپے کی شکایت کی بڑی وجہ بھی وقت بے وقت کھانے کی عادت ہے۔ بعد میں یہی بسیار خوری کی عادت دل، جوڑوں کی دردوں اور شوگر جیسی جان لیوا بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔

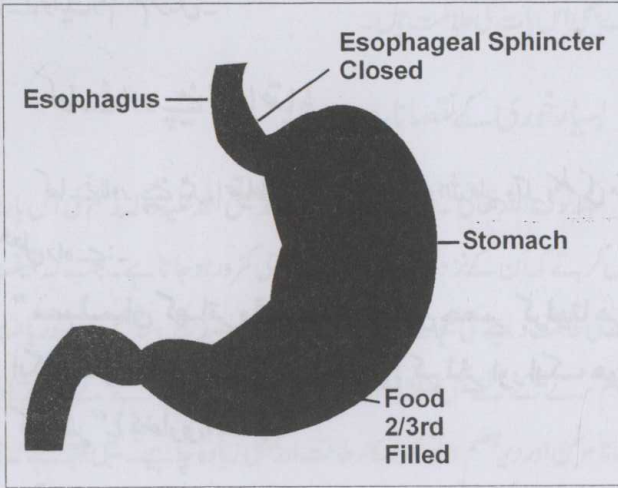
اِن تمام عوارض سے بچنے کے لئے بسیار خوری سے پرہیز لازم ہے جس پر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:۔

"ہم وہ لوگ ہیں (یعنی مسلم معاشرے کی یہ خصوصیت ہے) جو اس وقت کھاتے ہیں جب خوب بھوک ہو اور اس وقت کھانے سے ہاتھ کھینچ لیتے ہیں جب ابھی بھوک باقی ہوتی ہے"۔ (مسلم شریف)

مدینۃ المنورہ کا صحت مند معاشرہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اس ارشاد پر عمل کرنے کے سبب تھا۔ آج بھی مسلمانوں پر لازم ہے کہ انفرادی اور مجموعی طور پر وہ اِس اصول کو سختی سے اپنائیں۔ اِس لئے کہ بھوک کے بغیر کھانا پینا نہ صرف صحت کے لئے مُضر ہے بلکہ یہ اَمر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنتِ مقدسہ کے بھی خلاف ہے۔

3.2 کھانا کس قدر کھایا جائے؟

مندرجہ بالا حدیث شریف میں کھانے کے متعلق مسلمانوں کی اہم خصوصیت یہ بتائی گئی ہے کہ "ابھی کچھ بھوک باقی ہوتی ہے تو وہ کھانے سے ہاتھ کھینچ لیتے ہیں"۔ اچھی صحت کے لئے یہ بڑا اہم اصول ہے اور ہمارے دین کا حصہ ہے۔ مُنہ کے مزا کے لئے بلا ضرورت کھاتے جانا

اسراف کے زمرے میں بھی آتا ہے۔ یوں یہ عادت اللہ تعالیٰ کی ناراضگی اور روح کی پستی کا باعث بھی بنتی ہے۔ بسیار خور انسان کم اور حیوان زیادہ ہے۔

کھانے کے اس سُنہری اصول کو جس طرح رمضان شریف میں افطاری اور سحری کے اوقات مسلمان پامال کرتے ہیں وہ شرم ناک حد تک قابلِ مذمت ہے۔ نہ صرف یہ کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حکم کو توڑا جاتا ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کے اسراف سے باز رہنے کے حکم کا بھی عملاً مذاق بنایا جاتا ہے۔ اس لئے روزے کے روحانی اور جسمانی فوائد سے بھی ایسے لوگ محروم رہتے ہیں۔

شادی، بیاہوں، پارٹیوں اور دعوتوں کے موقع پر جس حیوانی انداز میں لوگ کھانے کی میز پر ٹوٹ پڑتے ہیں وہ بھی اسلامی اطوار کے منافی قابلِ مذمت بات ہے اور پھر پلیٹوں کو لالچ میں بھر لینا، اور ڈکار کی حد تک کھانا، پیٹ کے اندر ٹھونستے جانا اور آخر میں پلیٹوں میں کھانا چھوڑ دینا نہ صرف غیر شریفانہ بلکہ بڑے گناہ کی بات بھی ہے۔ اگر پورا پیٹ بھر کر کھایا جائے تو معدہ میں پریشر بڑھتا ہے اور کھانا اوپر کی طرف (Esophogus کی جانب) چڑھتا ہے جس سے (GERD) Gestro Esophogcol Reflus Disese ہوسکتی ہے۔

اس کے علاوہ پورا بھرا ہوا پیٹ کھانے کو پوری طرح سے ہضم بھی نہیں کر پاتا۔ چونکہ Enzyvus اور Gustnic acid اس مقدار اور رفتار میں Secrele نہیں ہوتے ہیں کہ وہ اتنے زیادہ کھانے کو ایک دم ہضم کر لیں۔

3.3 کھانے اور پینے میں احتیاط

کھانے اور پینے میں احتیاط کے متعلق حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مندرجہ ذیل حدیث مشعلِ راہ ہے:۔

"مسلمان کھاتے وقت پیٹ کے تین حصے کرلیتا ہے ایک خوراک کے لئے، ایک پانی کے لئے اور ایک ہوا کے لئے"۔ ﴿بُخاری، مُسلم﴾

اچھی صحت کے لئے یہ ایک سُنہری اُصول ہے جن پر فوری عمل شروع کر دیں۔ اس سے آپ پیٹ اور انتڑیوں کے امراض، موٹاپے، جوڑوں کی درد، نظامِ ہضم، دل اور شوگر کی بیماریوں سے بھی بچے رہیں گے۔ اگر یہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اطاعت میں ہے تو یہ عبادت بھی ہے۔

بھوک ہو یا نہ ہو یونہی کھانا پیٹ میں ٹھونستے جانا حتیٰ کہ کھانے کی رغبت ختم ہو جائے یہ دراصل مشرکین کفار اور منافقوں کے طریقوں میں سے ایک طریقہ ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشادِ مبارک ہے:۔

"مسلمان ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں سے یعنی وہ پیٹ کو خوب بھرتا ہے"۔ ﴿سُننِ ابنِ ماجہ، بخاری، مُسلم شریف﴾

کافر اور مسلمان کے درمیان یہ فرق ہونا ہمارے لئے ایک بہت بڑی تنبیہ ہے۔ معدہ

ایک لچک دار برتن ہے اس کو بھرتے جائیں تو یہ پھیلتا جاتا ہے۔ روزانہ ایسا کریں تو اِس کا حجم بھی بڑھ جاتا ہے اور پھر چربی کے وزن سے لٹک جاتا ہے۔ افسوس! کے بعض عالِم دین اور صاحبزادے بھی اس بات کی علامت ہیں۔

3.4 بسیار خوری کے نقصانات

کچھ لوگ اللہ تعالیٰ کے آخری نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس بات پر اس لئے عمل نہیں کرتے کہ اُن کے نزدیک کم کھانے سے آدمی کمزور ہو جاتا ہے۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ بسیار خوری طاقت دینے کی بجائے کمزور کرتی ہے۔ جدید میڈیکل سائنس نے دریافت کیا ہے کہ کھانا ہضم کرنے کے لئے بھی توانائی درکار ہے۔ زیادہ کھانا ہضم کرنے کے لئے زیادہ توانائی چاہیے۔ کھانا مرغن اور دیر ہضم ہو تو پھر درکار طاقت اور بھی زیادہ چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ بسیار خور اکثر بدہضمی اور کمزوری کی شکایت کرتے رہتے ہیں۔

بسیار خور حضرات کو یہ بھی خیال رہے کہ پیٹ ایک کیمیکل فیکٹری ہے جس کا مقصد خوراک کو لحمیات، نمکیات اور چربی میں تبدیل کر کے جسمانی ضرورت کو پورا کرنا اور فالتو اشیاء کو باہر پھینکنا ہے۔ زیادہ کھانے کا مطلب یہ ہے کہ اس فیکٹری کے تمام پرزہ جات کو بلا ضرورت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے یہ جلدی جلدی خراب بھی ہونگے۔ اسکے نتیجہ میں بسیار خور عموماً چالیس پچاس سال کی عمر کے بعد طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور اکثر اپنی طبعی عمر سے پہلے ہی مر جاتے ہیں۔

3.5 پانی کب پیا جائے؟

جہاں تک کہ پانی کب پیا جائے؟ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پانی کھانے سے پہلے پیتے تھے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں ہمیں بھی ایسا ہی کرنا چاہیے۔ یہ بسیار خوری سے بچنے کا بھی آسان علاج ہے۔ یعنی کھانے سے کم از کم پون گھنٹہ پہلے دو، تین گلاس پانی کے پی لیں۔

3.6 صحت مند کھانے کی مقدار

اگر ہم صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں حضرت مقدام بن مکرنؓ والی حدیث کو ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"آدمی نے کوئی برتن پیٹ سے بدتر نہیں بھرا۔ جینے کے لئے آدمی کو چند لقمے کافی ہیں جو اس کی کمر کو سیدھا رکھیں اور اگر پیٹ بھرنا ہی ضروری ہے تو چاہیے کہ پیٹ کے تین حصے کرے ایک حصے میں کھانا، دوسرے میں پانی اور تیسرے میں ہوا"
﴿ترمذی، ابنِ ماجہ﴾

جیسے پہلے کہا گیا ہے بسیار خوری کی بڑی وجہ وقت بے وقت مزا کے لئے کھانے کی عادت سے ہے۔ بچوں میں زیادہ تر اِس عادت کی ذمہ دار مائیں ہیں۔ اِن کا اپنے بچوں کے ساتھ یہ لاڈ ہے کہ وہ کچھ نہ کچھ کھاتے رہیں۔ اگر وہ بھوک نہ ہونے کی وجہ سے نہیں کھاتے تو فکر مند ہو جاتی ہیں۔ یوں اِن کی کھانے پینے کی فطری حس کو وہ خراب کر دیتی ہیں۔ اگر بچپن ہی سے مائیں بچوں کو نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کھانے پینے کے متعلق آداب سکھائیں تو انشاءاللہ اُن کے بچے ساری عمر ہی سمارٹ، خوبصورت اور صحت مند رہیں گے۔

3.7 کھانے کے بعد ڈکار

بسیار خور کا پیٹ جب خوراک سے بھر جاتا ہے تو گیس مُنہ کے ذریعہ آواز کے ساتھ زور سے نکلتی ہے۔ یہ اس بات کی وارننگ ہے کہ بس کرو۔ اس کے بعد پیٹ مزید کچھ لینے کے قابل نہیں لیکن جن کی آنکھیں نہیں بھرتیں وہ کیا کریں؟ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کی جاتی ہے کہ:۔

”کھانے کے بعد ڈکار شیطانی کاموں میں سے ہیں“

حضرت ابنِ عمرؓ فرماتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک شخص کو ڈکار لیتے ہوئے دیکھا تو فرمایا:۔

”اپنی ڈکار مختصر اور کوتاہ کر اس لئے کہ قیامت کے دن بڑی بھوک رکھنے والا وہ شخص ہوگا جو دُنیا میں خوب پیٹ بھر کر کھاتا ہے“۔﴿ترمذی شریف﴾

مطلب یہ ہے کہ جولوگ زیادہ کھاتے ہیں قیامت کے دن وہ بھوکے رہیں گے۔لہذہ بسیار خور دُنیا میں بھی نقصان میں رہتا ہے اور آخرت میں بھی نقصان میں رہے گا۔کھانے سے ڈکار آنا وارننگ سگنل ہے۔پیٹ کہتا ہے کہ ”بس اب تو مُجھ پر رحم کرو“ زیادہ کھانے کے نتیجہ میں ڈکار نہ صرف بدتمیزی ہے بلکہ گناہ کا باعث بھی ہے۔بسیار خور دُنیا میں بھی تکلیف اُٹھاتا ہے اور آخرت میں بھی وہ سخت بھوکا ہوگا۔

بسیار خوری سے بچنے کے لئے پلیٹ میں تھوڑا کھانا ڈالو اور کھانے کے اوقات کے علاوہ عادت یا مزے کے لئے مت کھاؤ۔اسی میں دونوں جہانوں کا بھلا ہے۔لیکن افسوس کہ غیر ذمہ دارانہ رویہ کی وجہ سے دفاتر میں وقت بے وقت چائے اور کافی کا رواج بھی بڑھتا جا رہا ہے۔حالانکہ مہمان نوازی کے لئے اگر ضروری بھی ہو تو صرف قہوہ کافی ہے۔

3.8 کھانے میں پسند، ناپسند کا اظہار

آج کل لوگ حرام اور حلال کی بات کم ہی کرتے ہیں لیکن کھانے میں پسند اور ناپسند کا اظہار برملا کرتے ہیں۔دوسروں کے گھروں میں دعوت پر جاتے ہیں تو وہاں بھی اپنی پسند ناپسند کے اظہار سے چُوکتے نہیں۔بعض تو ایسا جہالت کی وجہ سے کرتے ہیں اور بعض فخر کی وجہ سے۔ماں باپ کی دیکھا دیکھی بچے بھی کھانے میں سو کیڑے نکالتے ہیں۔یوں وہ کئی ایک صحت بخش غذائیں

اپنے لئے منع کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے اِن کی غذا متناسب نہیں رہتی اور پھر شکایت کرتے ہیں کہ اِن کے بچے صحت مند نہیں ہیں۔ بعض نے تو محض اپنی بڑائی جتانے کے لئے کئی حلال چیزیں اپنے اوپر حرام کر رکھی ہیں اور فخریہ کہتے ہیں ہم یہ نہیں کھاتے وہ نہیں کھاتے۔ ایسا کرنا نہ صرف صحت کے لئے نقصان دہ ہے بلکہ بڑے گناہ کی بات بھی ہے۔

بہر حال پسند، ناپسند کے شکار غیر متناسب غذا کی وجہ سے کئی ایک بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ پھر وہ خوراک کی کمی کو مختلف قسم کی مصنوعی ادویات اور مہنگے داموں کمی پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو کئی ایک دوسری امراض کا باعث بنتی ہیں۔ ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کے عظیم نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خوراک میں رخنے نکالنے اور اس طرح پسند، ناپسند کے اظہار سے منع فرمایا ہے۔ ہر پاکیزہ چیز مسلمانوں کے کھانے کے لئے پیدا کی گئی ہے۔

”حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کبھی کھانے کو بُرا نہ کہا۔ اگر اچھا لگا تو کھالیا ورنہ چھوڑ دیا“ ﴿بخاری ومُسلم شریف﴾

یعنی کسی پاکیزہ کھانے کو بُرا کہنا یا یونہی رد کر دینا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کی مخالفت ہے اور اللہ تعالیٰ کی بھی ناشکری ہے۔ کھانے میں نقائص نکالنا یا اپنی پسند اور ناپسند کا برملا اظہار تو کسی صورت میں بھی جائز نہیں۔ اس سے میزبان اور پکانے والے کی بھی دل شکنی ہوتی ہے جب کہ کسی مسلمان کا دل توڑنا بہت ہی بڑا گناہ ہے۔ اس لئے کھانا اچھا لگے تو تعریف کرنا چاہیے تاکہ میزبان کا دل خوش ہو اور اِن کے حق میں برملا دُعا کی جائے، ورنہ چُپ رہیں۔

3.9 کھانے پینے کے لئے دائیں ہاتھ کا استعمال

ہمارے محبوب نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت ہے کہ کھانے پینے کے لئے دایاں ہاتھ استعمال کریں اور نجاست دُور کرنے کے لئے بایاں ہاتھ۔ آج کل میڈیکل سائنس کے نزدیک بھی

یہی بہترین طریقہ ہے۔ حضرت ابنِ عمرؓ کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"تم میں سے کوئی اپنے بائیں ہاتھ سے کھانا نہ کھائے اور پانی نہ پئیے کیونکہ شیطان اپنے بائیں ہاتھ سے کھاتا پیتا ہے"۔ ﴿مسلم شریف﴾

اسی ضمن میں حضرت عمر بن ابی سلمہ رضی اللہ سے روایت ہے کہ:۔

"میں بچہ تھا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نگرانی میں پرورش پارہا تھا اور میرا ہاتھ پیالے کے ہر طرف باربار پڑ رہاتھا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مُجھ سے فرمایا بسم اللہ کہو اور اپنے دائیں ہاتھ سے کھاؤ اور اپنے آگے سے ہی کھایا کرو"۔ ﴿بخاری ومُسلم شریف﴾

اِن ہدایات کے بعد مسلمان والدین پر لازم ہے کہ وہ اپنے بچوں کی تربیت اللہ تعالیٰ کے آخری نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے مطابق کریں۔ انہیں بچپن ہی سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کھانے پینے کے آداب اور طریقوں کی تعلیم دیتے رہیں۔ اگر وہ ایسا نہیں کرتے تو قیامت کے دن اولاد کا گناہ بھی اِن کی گردن پر ہوگا۔

3.10 صفائی کی تاکید

صحت کے لئے میڈیکل سائنس صفائی اور طہارت پر بڑا زور دیتی ہے لیکن مسلمان کے لئے یہ ایک لازمی بات ہے۔ ان کا تو مذہب ہی صفائی کا مذہب ہے۔ حکم باری تعالیٰ ہے:۔

وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ○ وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ ○

"اپنے (ظاہری و باطنی) کپڑوں کو پاک رکھو اور ناپاکی سے دُور رہو"۔

(سورۃ المدثر، آیات 5-4)

اللہ تعالیٰ کا یہ حکم ہماری ساری زندگی پر محیط ہے۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ کوئی مسلمان بھی ہو اور ناپاک بھی۔ کھانے پینے میں پاکی تو حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ایک خاص ادا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ یہ تھا کہ کھانا شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوتے اور زیادہ تر وضو فرماتے۔ حضرت سلمان فارسی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے تورات میں پڑھا تھا کہ کھانے کے بعد وضو رزق میں برکت کا باعث ہے۔ میں نے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے اس کا تذکرہ کیا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔

"کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد دونوں موقعوں پر وضو کرنا برکت کا سبب ہے"۔ ﴿ترمذی شریف﴾

یورپی تہذیب جس کی تقلید ہمارے معاشرے کا فیشن ہے، اب تو وہ بھی اس بات پر زور دیتی ہے کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے۔ ہاتھ دھونے کا جو طریقہ اسلام نے ہمیں بتایا ہے آج **World Health Organization(WHO)** اسی کے چارٹ بنا کر پوری دُنیا میں مشتہر کر رہی ہے۔ اسی طرح کھانے کے بعد ہاتھ مُنہ دھونا اور کُلی کرنا بھی حفظانِ صحت کا حصہ ہے لیکن ہمارے لئے تو یہ عبادت بھی ہے۔ افسوس کہ پھر بھی بہت کم اس پر عمل ہوتا ہے۔

3.11 کھانا شروع کرنا

کھانا شروع کرنے سے پہلے لازمی ہے کہ اللہ تعالیٰ کا نام لیا جائے۔ یعنی **بسم اللہ الرحمن الرحیم** کے پاک کلمہ سے کریں۔ حضرت حذیفہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"اگر کھانے پر اللہ تعالیٰ کا نام نہ لیا جائے تو شیطان اس کھانے کو اپنے لئے حلال سمجھتا ھے"۔ ﴿مسلم شریف﴾

مطلب یہ کہ کھانا اگر اللہ تعالیٰ کے مقدس نام سے شروع کیا جائے تو اس میں برکت پڑ جاتی ہے یعنی جتنا کھانا موجود ہو اس میں کھانے والے مطمئن ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ برکت یہ بھی ہے کہ کھانا جسمانی اور روحانی صحت کے لئے عمدہ ہو جاتا ہے۔ ورنہ کھانے سے پیٹ تو بھر سکتا ہے لیکن صحت کے فوائد نہیں ملتے۔ اس لئے کھانے سے پورا پورا فائدہ اُٹھانے کے لئے ضروری ہے کہ **بسم اللہ** سے شروع کیا جائے۔ اگر بھول جائے تو جب یاد آئے پڑھ لی جائے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسالت مآب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حکم دیا ہے کہ:۔

"جو شخص کھانا کھانے لگے اور خُدا کا نام لینا بُھول جائے جب یاد آئے تو اس کو چاہیے کہ یہ الفاظ کھے "بِسۡمِ اللّٰهِ اَوَّلَهٗ وَآخِرَهٗ" ﴿ابی داؤد، جامع ترمذی﴾

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اِن فرامین کی روشنی میں ماں باپ پر لازم ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کھانا کھلانے سے پہلے **بسم اللہ** پڑھنے کی عادت ڈالیں اور اس کا احسن طریقہ یہ ہے کہ کھانے پر وہ خود بلند آواز سے **بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ** کے کلمات پڑھیں تا کہ بچے سُنیں اور پھر عمل کریں۔

3.12 کھانا ہاتھ سے کھانا چاہیے

آج کل انگریزوں کی تقلید میں مسلمان گھرانوں میں چھری کانٹے سے کھانے کا رواج بڑھ رہا ہے اگر چہ یہ چیز گناہ نہیں اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس سے منع نہیں فرمایا لیکن آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں احسن ہے کہ ہم کھانا اپنے ہاتھوں سے کھائیں۔ البتہ جیسے پہلے کہا گیا ہے کہ ہاتھ کو اچھی طرح دھو کر صاف ضرور کریں۔ اگر چھری، کانٹے سے کھانا آپ کی

مجبوری بن گیا ہے تو انہیں بہت اچھی طرح گرم پانی میں صاف کریں۔ خصوصاً کانٹے کے اندر گلی سڑی غذا کے ذرات باقی رہ سکتے ہیں۔

حضرت کعب رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ:۔

"نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تین انگلیوں سے کھانا تناول فرماتے اور کھانا ختم کر کے اپنے ہاتھ کو پونچھتے، دھونے سے پہلے چاٹ لیا کرتے"۔ (مُسلم شریف)

یہی ہمارے لئے بھی بہترین ہے۔ ہاتھ سے کھانا کھائیں جو کچھ انگلیوں پر لگا ہے اسے چاٹ لیں اور کھانا ختم کرنے کے بعد دوبارہ ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"گوشت کو چُھری یا چاقو سے کاٹ کر نہ کھایا کرو کیونکہ یہ عجمیوں کا طریقہ ہے بلکہ گوشت کو دانتوں سے کاٹ کر کھانا چاہیے۔ اس لئے کہ دانتوں سے کھانے سے گوشت جلد ہضم ہوجاتا ہے"۔
(ترمذی شریف، ابوداوٗد)

کچھ میڈیکل ریسرچ ایسے اشارے بھی دے رہی ہے کہ انگلیاں چاٹنے پر اُن میں سے کچھ Enzymes نکل آتے ہیں جو کہ کھانے کو بہتر ہضم کرتے ہیں۔ یقیناً ایسے ہوسکتا ہے اور کچھ بعید نہیں جلد ہی اس کے واضح Proof سامنے آجائیں۔ البتہ چُھری کا استعمال کاٹنے کے لئے کیا جاسکتا ہے بلکہ بعض اوقات ضروری بھی ہوجاتا ہے لیکن چُھری کانٹے سے اُٹھا اُٹھا کر مُنہ میں ڈالنا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ نہیں تھا۔ اس لئے اجتناب احسن ہے۔ نوٹ کریں کہ دانتوں سے توڑ کر گوشت کھانے سے یہ جلدی ہضم ہوجاتا ہے۔ اِس کی میڈیکل وجہ یہ ہے کہ اس طرح گوشت میں لعاب دہن بہتات سے شامل ہوجاتا ہے جو ہاضمدار ہے۔ جس قدر چبا چبا

کر کھائیں گے اسی قدر لعابِ دہن زیادہ ہوگا اور کھانا بھی ہضم جلد ہوگا۔ جن لوگوں کا ہاضمہ کمزور ہے انہیں تو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

حضرت عمرو بن امیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ:۔

"ہم نے آپ صلی اللّٰہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھا کہ آپ صلی اللّٰہ علیہ وآلہ وسلم بکری کا شانہ ھاتھ میں لئے ہوئے تھے اور چُھری سے گوشت (کی بوٹیاں) کاٹ کاٹ کر تناول فرمارھے تھے۔ اسی دوران ہم نماز کے لئے آگئے تو آپ صلی اللّٰہ علیہ وآلہ وسلم نے شانہ اور چُھری کو جس سے کاٹ کر تناول فرمارھے تھے رکھ دیا اور نماز پڑھانے چلے گئے اور آپ صلی اللّٰہ علیہ وآلہ وسلم نے وضو نہیں کیا"۔ (بخاری ومُسلم شریف)

اس کا مطلب یہ ہے کہ چھری سے کاٹ کر کھانا بھی جائز ہے۔ خصوصاً جب گوشت کے ٹکڑے بڑے ہوں تو یہ احسن کام ہے۔ اگر پہلے سے وضو میں ہیں تو دوبارہ وضو کرنے کی بھی ضرورت نہیں۔

3.13 کھانا اپنے سامنے سے کھاؤ

جب لوگ اکھٹے کھانا کھائیں تو یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ آپ دوسروں کے کھانے میں کوئی مشکل پیدا نہ کریں اور نہ ہی دوسروں کو آپ کی وجہ سے کراہت ہو۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:۔

"دستر خوان پر ھاتھ ادھر اُدھر پھیرنا تھذیبِ اسلامی کے خلاف ھے"۔

حضرت عبداللہ بن بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:۔

”کھانا اپنی ہی سمت سے کھاؤ درمیان میں یا اوپر کی جانب ہاتھ نہ ڈالو۔ تمہارے لئے اسی میں برکت ہے“۔

〈ابو داؤد〉

3.14 کھانے کے لئے دسترخوان

آج کل رواج بڑھ رہا ہے کہ لوگ میزوں پر کھانا کھاتے ہیں اس میں گناہ نہیں لیکن یہ طریقہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو زمین پر دستر خوان بچھا کر کھانا زیادہ پسند تھا۔ حضرت قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ، حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ:۔

”نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کسی اونچی چیز پر رکھ کر کھانا نہیں کھایا۔قتاوہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے پوچھا گیا کہ پھر کس چیز پر کھاتے تھے تو قتاوہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا کہ دستر خوان پر“۔

〈بخاری شریف〉

زمین پر دسترخوان بچھا کر کھانے میں بڑی برکت اور راحت بھی ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے اہلِ خانہ میں اخوت ومحبت اور پیار بھی بڑھے گا۔ اس طرح کھانے میں جو لُطف ہے وہ آپ تجربہ کے بعد ہی محسوس کرینگے۔ دسترخوان پر بیٹھ کر اکھٹے کھانا ہمارے اسلاف کی اعلیٰ ثقافتی روایات میں سے ایک عمدہ صفت تھی۔

لیکن افسوس کا مقام ہے کہ اغیار کی تقلید میں ہم اسے بھی چھوڑ چکے ہیں۔ ہمارے غیور پٹھان بھائیوں میں دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا ابھی کچھ باقی ہے لیکن پنجاب میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس مقدس سُنت کو تقریباً سبھی بُھول چکے ہیں۔

میڈیکل سائنس کے حوالہ سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ کھانے کے دوران معدے اور آنتوں کو زیادہ گردشِ خون کی ضرورت ہوتی ہے اور جب آپ دسترخوان میں زمین پر بیٹھ کر کھاتے ہیں تو ٹانگوں (Calves & Thighs) میں سے خون Press ہوکر اوپر کے جسم کی طرف آجاتا ہے تاکہ آنتوں کو زیادہ خون مل سکے۔ جب کہ ٹیبل پر بیٹھ کر یا کھڑے ہوکر کھانے میں ٹانگوں کا خون اس طرح سے اوپر نہیں جاتا اور نیچے ہی رہتا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی کسی ایک سُنت کو زندہ کرنا اسلامی جہاد میں شریک ہوکر شہید ہونے کے ثواب کے برابر ہے۔ لہذہ اللہ تعالیٰ کے آخری نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اِس سُنت کو دوبارہ رائج کرنا ہمارے لئے انتہائی نعمت و برکت کا موجب ہوگا۔ آپس میں پیار و محبت اور رزق میں کشادگی کا باعث بنے گا۔

3.15 کھڑے ہوکر کھانا پینا

آج کل کی قباحتوں میں سے ایک جس کا رواج روز بروز بڑھتا ہی جارہا ہے وہ کھڑے ہوکر کھانا پینا ہے۔ پارٹیوں میں خاص طور پر لوگ اپنی اپنی پلیٹیں ہاتھوں میں پکڑے چل پھر کر کھاتے ہیں۔ اب تو یہ رواج گھروں میں بھی عام ہوتا جارہا ہے لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ یہ طریقہ ہمارے نبی ہادی برحق صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا نہیں تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بیٹھ کر کھانے پینے کی تعلیم دی ہے۔

کھڑے ہوکر کھانا پینا جدید میڈیکل سائنس کے مطابق بھی نظامِ ہضم کے لئے مناسب نہیں ہے۔ کھانا جس سکون سے بیٹھ کر کھایا جاتا ہے وہ کھڑے کھانے میں کہاں حاصل؟ کھڑے ہوکر پینے سے مشروب کے ساتھ ساتھ ہوا پیٹ میں چلی جاتی ہے جو نظامِ ہضم کے لئے نقصان دہ ہے۔ بسا اوقات پیٹ میں ریح کا باعث بنتی ہے جو دل اور معدہ کے درمیان جھلی کو بھی دباتی ہے جس سے سینے پر درد ہوسکتی ہے۔ یہ تو میڈیکل سائنس کی بات ہے لیکن ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایات کے مطابق کھانے کا صحیح طریقہ یہی ہے کہ کھانا بیٹھ کر کھایا جائے۔ اسی میں جسمانی اور روحانی صحت ہے۔

3.16 کھانے میں عجلت

حفظانِ صحت اور خوراک کے سلسلہ میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یہ بھی سُنت ہے کہ کھانے پینے میں جلدی نہ کی جائے بلکہ نہایت تسلی سے دستر خوان پر بیٹھ کر کھانا کھایا جائے۔ جلدی جلدی نگلنے میں کھانا سانس کی نالی میں بھی جا سکتا ہے اور اسی کے علاوہ کھانے کے ساتھ ہوا بھی معدہ میں داخل ہو جاتی ہے جو کہ Dyspepsia یعنی معدہ میں گیس اکٹھی ہو کر تکلیف دے سکتی ہے۔

"حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مسلمانوں کو آہستہ آہستہ کھانے کی تلقین فرمائی۔ عجلت پر ناپسندیدگی کا اظہار کیا، فرمایا عجلت شیطانی وصف ھے"۔

اسی ضمن میں حضرت ابنِ عباسؓ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"تم لوگ ایک دم اونٹ کی طرح پانی نہ پیو بلکہ دو تین مرتبہ سانس لیکر پیو اور جب تم پانی پینا شروع کرو تو بسم اللہ کہو، اور جب برتن سے مُنہ ہٹاؤ تو الحمد للہ کہو (ترمذی شریف)

سکون کے ساتھ بیٹھ کر کھانے کی اتنی فضیلت ہے۔ حتیٰ کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے مروی ہے کہ اگر بھوک لگی ہو اور کھانا بھی تیار ہو، اور نماز کا وقت بھی ہو، تو پہلے کھانا کھا لو پھر نماز پڑھو۔

جیسے جیسے زندگی تیز تر ہوتی جا رہی ہے۔ جلدی کھانے کی عادتیں بھی زوروں پر ہیں۔

صبح ناشتے کے وقت ناشتہ کھایا نہیں جاتا بلکہ مُنہ میں ٹھونسا جاتا ہے۔ دوپہر کا کھانا بھی بھاگم بھاگ میں ہوتا ہے۔ حالانکہ مسلمانوں پر لازم ہے کہ وہ اپنے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں جلدی جلدی کھانے سے اجتناب برتیں۔اس میں صحت ہے۔اس لئے جب کھانا سامنے ہوتو جلدی کو ذہن سے نکال دیجئے۔ چھوٹے چھوٹے لقموں سے کھائیں اور خوراک کو خوب چبائیں تاکہ مُنہ بھی نظامِ ہضم کا مددگار ثابت ہو۔ بہتر یہ ہوگا کہ اگر کسی کام کی واقعی جلدی ہے تو اسے نپٹا کر کھانا کھایا جائے۔

3.17 کھانے میں پھونک مارنا

کھانے کے آداب میں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا یہ بھی حکم ہے کہ کھانے پینے کی کسی چیز پر پھونک نہ ماری جائے۔ حضرت سعید حذریؓ کہتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے:۔

"پانی پیتے وقت اس میں پھونک مارنے سے منع فرمایا"۔(ترمذی شریف)

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:۔

"کھانے میں پھونک مارنے سے برکت جاتی رہتی ہے"۔(کنزہ العباد)

بعض لوگ گرم چیز کو ٹھنڈا کرنے کے لئے اس میں پھونکیں مارتے ہیں یہ بھی منع ہے۔ میڈیکل سائنس کے مطابق پھونک کے ساتھ منہ کی نجاستیں کھانے میں چلی جاتی ہیں۔جس سے سارا کھانا نجس ہوجاتا ہے اور اگر اسے کوئی دوسرا کھائے پیے تو اس میں بھی جراثیم پہنچ جائیں گے۔ متعددی بیماریاں تو اکثر ایسے ہی پھیلتی ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے وقت انسان کو سائنسی وجوہات تو معلوم نہیں تھیں لیکن وحی الٰہی سے آپ نے انسانیت کی صحیح سمت رہنمائی فرمادی۔

3.18 تکیہ لگا کر یا لیٹ کر کھانا

تکیہ لگا کر، یا لیٹ کر کھانا سستی اور کاہلی کی نشانی ہے لیکن یہ رواج بھی اب بڑھتا جا رہا ہے حالانکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس طرح کھانا کھانے سے منع فرمایا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:۔

"میں تکیہ لگا کر نہیں کھاتا کیونکہ تکیہ لگا کر اور کھڑے ہو کر یا سواری پر بیٹھ کر کھانے سے بدھضمی ہوجاتی ہے اور اس کے خلاف عمل سے کھانا زیادہ ھضم ہوجاتا ہے اور طبیعت میں تکبر بھی نہیں آتا"۔

اسی مضمون پر حضرت امام ابوحنیفہؒ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"میں تکیہ لگا کر نہیں کھاتا"۔(بخاری شریف)

اِن احادیث سے واضح ہے کہ اگر آپ کو اللہ تعالیٰ کے محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقوں سے محبت ہے تو تکیہ لگا کر یا لیٹ کر یا سواری پر بیٹھ بیٹھے کھانا بند کر دیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا یہ طریقہ نہیں تھا اور اس سے اجتناب ہی تقویٰ کی نشانی ہے۔ البتہ امرِ مجبوری میں جائز ہے۔ ٹیک لگا کر یا لیٹ کر کھانے سے معدے سے چھوٹی آنت (Duodenum) جِس جانے کا راستہ پر پریشر پڑ سکتا ہے جس سے ہاضمہ پر اثر ہوگا۔

3.19 زیادہ گرم کھانا

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بہت زیادہ گرم کھانا نہیں کھاتے تھے بلکہ اسے کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیتے اور پھر تناول فرماتے۔ زیادہ گرم کھانے سے کراہت فرماتے۔ حضرت اسماء

بنتِ ابی بکرؓ سے روایت ہے کہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:۔

"کھانے کو قدرے ٹھنڈا ہونے پر کھاؤ یہ زیادہ برکت کا باعث ہے"۔

آپ کی اتباع میں صحابہ اکرام کا طریقہ بھی یہی تھا کہ جب کوئی گرم چیز مثلاً ثرید (شوربہ میں روٹی) وغیرہ لگا کر اِن کے پاس لائی جاتی تو اس وقت تک ڈھکی رہتی جب تک اس کا جوش اور گرمی دور نہ ہو جاتی۔ ہمیں بھی چاہیے کہ محبوبِ خُدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس پسند کو سامنے رکھتے ہوئے تیز گرم چیزیں کھانے سے اجتناب کریں۔ اِن کو ٹھنڈا ہونے تک صبر کرنا گرم کھانے سے کہیں بہتر ہے۔ میڈیکل سائنس بھی اس نتیجہ پر پہنچی ہے کہ زیادہ گرما گرم کھانے سے نظامِ ہضم خراب ہو جاتا ہے۔

3.20 کھانے کے بعد کی دُعا

جس طرح کھانے سے پہلے اللہ تعالیٰ کا نام لینا ضروری ہے اسی طرح کھانے کے بعد بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا لازمی ہے۔ وہی رزق دینے والا ہے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھانے کے بعد ہمیشہ دُعا فرماتے۔ اِن کی اتباع میں ہمیں بھی ویسا ہی کرنا چاہیے۔
حضرت ابوسعید خدریؓ کہتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب کھانے سے فارغ ہوتے تو فرماتے تمام تعریف اس اللہ تعالیٰ کے لئے ہے جس نے ہمیں کھلایا۔ ہماری پیاس دُور کی اور مزید یہ کہ ہمیں مسلمانوں میں سے بنایا۔

اَلحَمدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِینَ
(جامعہ ترمذی، ابنِ ماجہ، ابوداؤد)

اگر دعوت ہو تو میزبان کی صحت اور رزق کے لئے بھی دُعا کی جائے۔ اس کی نوازش کا یہ بہترین بدلہ ہے۔

3.21 کھانے کے بعد آرام

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دو پہر کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر کے لئے بستر پر دائیں رُخ لیٹ جاتے۔ اسے قیلولہ کہتے ہیں جو کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت ہے۔ اس سے صبح سے دوپہر تک کی جسمانی تھکان اُتر جاتی ہے اور آپ بعد دوپہر کام کے لئے دوبارہ تازہ دم ہو جاتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں قیلولہ زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ کے لئے ہے۔ زیادہ سونا منع ہے۔

جیسے اوپر بتایا گیا ہے بستر پر دائیں پہلو لیٹنا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت بھی یہ احتیاط ضروری ہے۔ اس سے پیٹ خراب نہیں ہوگا اور اچھی نیند آئے گی اور معدہ کی بہت سی بیماریوں مثلاً گیس، کھٹے ڈکار، بدہضمی اور قبض جیسی بیماریوں سے بچت رہتی ہے۔

رات کا کھانا مغرب کی نماز کے بعد کھائیں اور اس کے بعد لیٹنا نہیں بلکہ عشاء کی نماز کے بعد جلدی سونا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت ہے۔

اس کی میڈیکل وجہ یہ ہے کہ معدہ (Stomoch) نے چھوٹی آنت (Duodenum) میں خالی ہونا ہوتا ہے۔ دائیں کروٹ لیٹنے سے (Grauity) کا پریشر بھی اس میں مدد دیتا ہے اور کھانا باآسانی آگے ہضم ہونے کے لئے چلا جاتا ہے۔

3.22 کھانے کے برتن

کھانے کے برتنوں کا صاف ستھرا ہونا عین ایمان کی نشانی ہے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ نے قرآنِ پاک میں مسلمانوں پر پاکیزہ رہنا واجب کر دیا ہے۔ اس لئے مسلمانوں پر دستر خوان اور کھانے کے برتنوں کی صفائی اِن کا دینی فریضہ ہے۔ عجب بات ہے کہ ہندو اور عیسائی اسلام کے اِن سُنہری اصولوں کی پابندی تو بڑی سختی سے کرتے ہیں لیکن آج کل خود مسلمان غفلت کا شکار ہیں۔ جب کہ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے نجس، پلید اور گندے برتنوں میں کھانا کھانے سے منع فرمایا ہے۔ اگر آپ چمچ، کانٹا، چھری وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں تو اِن کے لئے بھی صاف ہونا ضروری ہے۔ اگر برتن صاف نہیں ہونگے تو وہاں بہت سے جراثیم (Bactria) اکٹھے ہو جائیں

گے اور کھانے کے دوران پیٹ میں جا کر گیسٹر وا ینٹرائس (Gastro Entities) کر سکتے ہیں۔

برتنوں کے بارے میں یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کھانے کے لئے نہایت قیمتی برتنوں کے استعمال سے بھی منع فرمایا ہے۔ یہ اسراف ہے اور اسراف حرام ہے۔ برتنوں میں سونے، چاندی کے برتن سب سے قیمتی ہو سکتے ہیں اور زیادہ امیر لوگوں میں چاندی کے برتنوں کا استعمال اب بھی ہے لیکن بادشاہوں اور نوابوں کے زمانے میں تو یہ اِن کی تہذیب کا جزو سمجھے جاتے تھے حالانکہ یہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کی کھلم کھلا خلاف ورزی تھی۔ اس پر اُم سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتی ہیں نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"جو شخص چاندی کے برتن میں پیتا ھے تو اس کا پینا اس کے پیٹ میں دوزخ کی آگ بھڑکائے گا"۔
〈بخاری ومسلم〉

یہی حال پُرتعیش باقی برتنوں کا ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ (Mattal) کے برتنوں سے کچھ دھاتیں کھانے میں شامل ہوکر پیٹ میں داخل ہوسکتے ہیں اور ان کا زیادہ عرصہ استعمال سے (Mattal Poisoning) ہوسکتی ہے۔ سب سے بہتر مٹی کے برتن اس لحاظ سے ہیں۔

3.23 مریض کے ساتھ کھانا

مریض کے برتنوں کا استعمال مریض کا چھوڑا ہوا کھانا یا مریض کے ساتھ مل کر اکھٹے کھانا بھی ہمارے دین کے مطابق مکروہ ہے لیکن تکلف بداحتیاطی یا غفلت سے بعض لوگ اس کی پرواہ نہیں کرتے۔ یہ بات نہ صرف اِن کی صحت کے لئے نقصان دہ ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کے نبی

صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے احکامات کی بھی خلاف ورزی ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مریض کا بستر اور اس کے برتن علیحدہ کرنے کا حکم دیا ہے اور جس جگہ بیماری ہو وہاں جانے سے روک دیا ہے اور وہاں کے لوگوں کو دوسری جگہ شفٹ ہونے سے بھی منع فرمایا ہے اس لئے کہ ایسا کرنے سے چھوت چھات کی بیماریاں دوسرے علاقوں میں بھی پھیلنے کا احتمال ہے۔

اگر اتفاقاً کسی مریض کے ساتھ کھانا ہی پڑ جائے تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت فرمائی کہ کھانے والا کہے" اللہ تعالیٰ کے نام سے اور اسی پر بھروسہ کر کے کھاتا ہوں تاکہ اللہ تعالیٰ کے نام کی برکت سے وہ دوسرے شخص کی بیماری سے محفوظ رہے"۔

صحت کے لئے یہ زرین اصول آج سے چودہ سو سال پہلے جب اللہ تعالیٰ کے آخری نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دُنیا کو بتائے، اِس وقت میڈیکل سائنس کو متعدی بیماریوں کا کوئی علم نہیں تھا لیکن حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو وحی کے ذریعے پتہ تھا کہ انسان کے لئے کیا بہتر ہے اور کیا نہیں۔ لہذہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع ہی میں زندگی ہے۔ بے شک آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اللہ تعالیٰ کی طرف سے تمام جہانوں کے لئے رحمت اور خاتم النبیین ہیں۔

3.24 یا اولیٰ الالباب

اللہ تعالیٰ کا ہر حکم مسلمانوں پر ایسے ہی فرض ہے جیسے حج، نماز روزے کے احکام فرض ہیں۔ اس لئے خوراک کے متعلق جو قُرآنی احکام ہیں اِن پر عمل بھی نماز، روزے کی ہی طرح ضروری ہے لیکن افسوس کہ آجکل عام آدمی تو کجا اکثر علماء بھی کھانے پینے کے متعلق قرآنِ پاک کے اِن احکامات کی کُھلم کُھلا خلاف ورزی کرتے رہتے ہیں۔ آخرت میں تو اس کی سزا ہو گی لیکن دُنیا بھی دار المکافات ہے۔ اس کی اولین صورت بیماریاں اور ذہنی پریشانیاں ہیں۔

باب 4

سُنّتِ طیبہ میں
دعوتِ طعام اور مہمان نوازی

روحانی علاج کے حوالہ سے دعوتِ طعام معاشرہ کی صحت کے لئے صدقہ ہے۔اس لئے اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا گھرانہ صحت مند ہو تو رشتہ داروں اور دوستوں کو کھانے پر بُلاتے رہیں اور خود بھی دوسروں کی دعوتِ طعام کو قبول کریں۔ دعوت کرنا اور دعوت کھانا مُسلم معاشرہ کا خوبصورت شیوہ ہے۔اس سے رنجشیں، نفرت، حسد اور ذہنی کلفتیں کم ہوتی ہیں جن کی وجہ سے ذہنی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

دراصل کسی بھی معاشرہ کی مجموعی طور پر اچھی صحت کا دارومدار اُس معاشرہ کے افراد کے درمیان باہمی محبت اور خیر سگالی کے جذبات پر ہے۔ایک کی خوشی کا دوسرے کی خوشی پر انحصار ہے۔ اسی لئے اسلامی معاشرہ میں ایک مسلمان دوسرے مسلمان کا بھائی قرار دیا گیا ہے اور اُمّہ کے طور پر اسے ایک جسم سے تشبیہہ دی گئی ہے اگر کسی ایک حصہ میں درد ہو تو سارا جسم بے چین ہو جاتا ہے۔ مسجد میں باجماعت صلوٰۃ کے پیچھے بھی یہی روح کام کرتی ہے کہ مسلمان ایک دوسرے سے برادرانہ تعلقات بنا کر رکھیں۔اسی طرح ہمسائے کے ہمسایہ پر بہت سے حقوق ہیں اور اقارب کے درمیان باہمی میل جول کی خاص طور پر ہدایت کی گئی ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ بیگانگی سے بے مروتی پھیل جاتی ہے اور آہستہ آہستہ سارے کا سارا معاشرہ ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتا ہے۔اس لئے مسلم معاشرے میں یگانگت، محبت اور باہمی احسان کے جذبات کو فروغ دینے کے لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اُن کا آپس میں دعوت کرنا بہت پسند تھا۔اس نسبت سے مندرجہ ذیل میں ہم اسلام میں دعوتِ طعام اور مہمان نوازی کے آداب کو واضح کریں گے۔

4.1 دعوتِ طعام۔اسلامی معاشرہ کا طُرہ امتیاز

جیسے اوپر کہا گیا ہے عزیزوں، رشتہ داروں اور دوستوں کی دعوت کرنا اور دوسروں کی دعوت قبول کرنا اسلام کے معاشرتی نظام کا ایک اہم رکن ہے اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت بھی ہے۔اس پر متواتر کئی ایک احادیث ہیں۔آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ:۔

"جب کوئی مسلمان دوسرے مسلمان کی دعوت کرے تو اس کو قبول کرنا حقوق میں سے ہے"۔(ترمذی)

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے:۔

"جس شخص نے دعوت سے انکار کیا اس نے اللہ تعالیٰ اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نافرمانی کی"۔ (ابوداؤد)

حضرت جابرؓ کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"جسے دعوت میں مدعو کیا جائے اسے چاہیے کہ دعوت قبول کرے، پھر چاہے کھائے اور چاہے نہ کھائے"۔(مسلم شریف)

حضرت عمر بن خطابؓ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت کی :۔

"سب مل کر کھاؤ، علیحدہ علیحدہ نہ کھاؤ اس لئے کہ جماعت میں برکت ہوتی ہے"۔

حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔

"خداوند تعالیٰ قیامت کے دن فرمائے گا میری خاطر آپس میں دوست رکھنے والے کہاں ہیں؟ مُجھے اپنی

عظمت کی قسم آج جب میری رحمت کے سایہ کے سوا اور کوئی سایہ نہیں ہے میں انہیں اپنے سایہ میں رکھوں گا"۔(مسلم شریف)

یہ حدیث مسلم معاشرے کی بنیاد ہے۔ مسلمانوں کا باہمی میل جول ایک دوسرے کو دعوت دینا، اکھٹے مل بیٹھ کر کھانا پینا، ایمان کی اعلیٰ ترین نشانیوں میں سے ایک ہے۔ جب تک معاشرے میں یہ اوصاف باقی رہیں گے یہ ٹوٹنے سے محفوظ رہے گا۔ جو مسلمان اس نیت سے دعوت کریں کہ یہ اللہ تعالیٰ کو پسند ہے اور اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت ہے وہ دُنیا میں بھی ہر بلا اور غریبی سے بچے رہیں گے۔ ذہنی آسودگی حاصل ہوگی اور پریشانی کم ہوگی۔ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت سمجھ کر دعوت کرنے والے قیامت کے دن اللہ تعالیٰ کی رحمت کے سائے میں جگہ پائیں گے۔

دراصل دعوت کرنا اور دوسروں کو کھانا کھلانا پیغمبروں کی صفتوں میں سے ایک صفت ہے۔ یہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی تو خصوصی صفت تھی کہ آپ علیہ السلام تو اس وقت تک کھانا نہ کھاتے جب تک اپنے ساتھ کسی مہمان کو شریک نہ کرلیتے۔ اللہ تعالیٰ کے نبیوں کی اس سُنت کی اتباع میں مسلمان بزرگ ہمیشہ سے لنگر کا اہتمام کرتے رہے ہیں۔ افسوس کہ رفتہ رفتہ اِن میں ہر اچھی بات کا رواج کم ہوتا جارہا ہے۔

4.2 دعوت میں سادگی

دعوت میں سادگی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت ہے۔ پُر تکلف دعوتوں سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے منع فرمایا ہے لیکن ہمارے ہاں دعوت کا مطلب پُر تکلف کھانا بن گیا ہے۔ اس لئے ہم دعوت کرنے سے بھی گھبراتے ہیں۔ جس دن گھر میں کسی کی دعوت ہو صُبح ہی سے گھر والی کھانا پکانے میں لگ جاتی ہے۔ اکثر میزبان اپنی حیثیت سے بڑھ کر تکلف کی کوشش کرتے

ہیں اور انواع واقسام کے کئی کھانے تیار کیئے جاتے ہیں اور کھانے کے علاوہ بھی کئی طرح کے تکلفات کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ یہ دعوت نہیں رہتی بلکہ میز بان کے لئے وبالِ جان بن جاتی ہے لیکن وہ بیچارہ معاشرے میں دکھاوے اور فخر کے اظہار کے طور پر یہ سب کچھ کرتا ہے۔ ایسی دعوتیں اسراف کی بدترین مثال ہیں جن کی قرآنِ پاک میں اللہ تبارک تعالیٰ نے مذمت فرمائی ہے۔

4.3 سب سے اچھی دعوت

رحمت اللعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:۔

"سب سے اچھی دعوت وہ ہے جس میں ایک کھانا ہو، اس کے بعد دو کھانوں والی اور اس کے بعد تین کھانوں والی اور اس کے بعد یہ اسراف ہے"۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اِس نصیحت کے باوجود آج کل لوگ دعوتوں میں جس طرح کھانے کا ضیاع کرتے ہیں وہ ایک معاشرتی ناسور ہے۔ شادی بیاہ پر مہمان جس بے ہنگم طریقے سے کھاتے ہیں اور خوراک ضائع کرتے ہیں وہ بھی اسلامی اصولوں کے خلاف ہے۔ اسرافی دعوت، مہمان اور میز بان دونوں کے لئے زحمت ہے اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ناراضگی کا باعث بھی۔ گھریلو دعوتوں میں بھی لوگ بہت تکلف کرتے ہیں جو کہ خلافِ سُنت ہے۔ اگر ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی رضا چاہتے ہیں تو پھر ضروری ہے کہ ہر طرح کی دعوتوں میں سادگی اور اختصار کو اپنے اوپر لازم کرلیں۔ یہ مہمانوں کو بھی بُرا نہیں منانا چاہیے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع تو ہم سب پر لازم ہے۔

4.4 مہمان اور میز بان کے حقوق

دعوت کے سلسلے میں یہ بھی خیال رہے کہ چھوٹے بڑے سب کی دعوت قبول کرنا سُنت

ہے۔ حضرت جابرؓ کہتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:۔

"جسے دعوت پر مدعو کیا جائے اُسے چاہیے کہ دعوت قبول کرے پھر چاہے کھائے یا نہ کھائے"۔

میزبان کے اوپر لازم ہے کہ وہ مہمان کی عزت کرے اور مہمان کے لئے بھی لازم ہے کہ میزبان کی مہربانی سے ناجائز فائدہ حاصل نہ کرے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:۔

"جو شخص خُدا اور آخرت پر یقین رکھتا ھے اس کو چاھیے کہ وہ اپنے مہمان کی عزت کرے اور خاطر مدارت کا زمانہ ایک رات اور ایک دن کا ھے (بعض روایات میں تین دن رات کا ھے) اور اس کے بعد کی مہمان نوازی صدقہ اور خیرات ھے اور مہمان کو چاھیے کہ اپنے میزبان کے ھاں زیادہ عرصے تک نہ رھے کہ وہ تنگ آجائے"۔ (بخاری ومُسلم شریف)

آج کل لوگ دعوتوں میں مہمانوں کا انتخاب اِن کے رتبہ تعلقات اور اپنی دُنیاوی غرائض کو سامنے رکھ کر کرتے ہیں۔ یہ طریقہ بھی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ناپسندیدگی کا باعث ہے۔ حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"بُرا کھانا وہ دعوتِ ولیمہ ھے جس میں امیروں کو بُلایا جائے اور غریبوں کو چھوڑ دیا جائے اور یہ بھی کہ جس شخص نے دعوت سے انکار کیا اس نے اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول کی نافرمانی کی"۔ (ابوداؤد)

اس حدیث پاک کا آخری ٹکڑا نہایت قابلِ غور ہے کہ لوگ عموماً امیروں کی دعوت تو

قبول کر لیتے ہیں لیکن اپنے سے چھوٹی حیثیت کے آدمی کی دعوت کو قبول کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نافرمانی ہے شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ اس میں ذاتی مصلحتوں کا دخل زیادہ ہوتا ہے اور اس کے علاوہ دوسروں کی تحقیر کا پہلو بھی نکلتا ہے۔ اگر معذرت کرنا پڑے تو اس طرح کریں کہ دوسرے کی دل شکنی نہ ہو۔

4.5 مہمان کا استقبال

مہمان کی دل سے عزت اور توقیر صاحبِ خانہ پر فرض ہے اور اس کا اظہار بھی ضروری ہے اس میں چھوٹے بڑے کی تمیز نہیں ہونا چاہیے۔ مسلمان کا خلوص سب کے لئے یکساں ہونا تقویٰ کی نشانی ہے لیکن اکثر لوگ مہمان کی عزت اور توقیر اس کے دُنیاوی مرتبے کو سامنے رکھ کر کرتے ہیں یہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ نہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تو غیر مُسلم تک کو بھی باہر تک چھوڑنے جاتے اور اپنے مقدس ہاتھوں سے اِن کو کھانا پیش کرتے، اِن کا بستر بھی خود لگاتے۔

ایک دفعہ بغض میں ایک یہودی مہمان آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بستر پر بول و براز کر گیا لیکن کسی جانثار کو کہنے کی بجائے اُسے بھی اپنے مقدس ہاتھوں سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خود دھویا۔ اِن کا مقلد ہونے کی وجہ سے ہمارے لئے یہ لازم ہے کہ اپنے مہمانوں کی پورے اخلاص سے عزت کریں اور بنفسِ نفیس اِن کے آرام کا خیال رکھیں۔ حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"یہ میری سُنت ہے کہ آدمی اپنے مہمان کا استقبال دروازے سے باہر نکل کر کرے اور رخصت کے وقت گھر کے دروازے تک آئے"۔ (ابنِ ماجہ)

4.6 دعوت میں مل کر کھانا

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ بہت زیادہ عزیز تھا کہ لوگ مل جُل کر کھانا کھائیں۔ اس سے نہ صرف قُربت اور محبت بڑھتی ہے بلکہ یہ رزق اور صحت کے لئے بھی باعثِ برکت ہے۔ آج کل یہ رواج بڑھتا جارہا ہے کہ ایک ہی گھر کے افراد اپنے وقت اور مصروفیات کے مطابق علیحدہ علیحدہ کھانا کھاتے ہیں۔ حتیٰ کہ ماں باپ اور بچے بھی ایک وقت بیٹھ کر اکٹھے کھانا نہیں کھاتے۔ اس میں گناہ تو نہیں لیکن احسن طریقہ یہی ہے کہ سب مل کر ایک وقت کھانا کھائیں۔ اس سے فراخی رزق حاصل ہوگی، قلبی بیماریاں اور ذہنی پریشانیاں کم ہونگی۔ خاص کر مہمان کے ساتھ میزبان کا بیٹھنا حقِ مہمانداری ہے۔

حضرت وحشی بن حربؓ بواسطہ والد صاحب اور اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ بعض صحابہ رضوان اللہ علیہم اجمعین نے ایک بار عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہم کھانا کھاتے ہیں لیکن ہمارا پیٹ نہیں بھرتا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"شاید تم علیحدہ علیحدہ کھاتے ہو گے عرض کیا ہاں تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا اپنے کھانے کو اکھٹا کر کے کھایا کرو اور اس پر اللہ تعالیٰ کا نام لیکر یعنی بسم اللہ پڑھ کر کھایا کرو، تمہارے لئے اس کھانے میں برکت ہو گی"۔ ﴿ابوداؤد﴾

اس حدیث سے یہ پتہ چلتا ہے کہ اگر رشتہ دار، دوست یا برادری اکھٹے مل کر کھانے کا انتظام کرلیں تو یہ نہایت برکت کا باعث ہوگا۔ برکت کا مطلب اتفاق، رزق، صحت، عزت باہمی محبت سب میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے کشادگی ہے۔

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"سب مل کر کھاؤ، علیحدہ علیحدہ نہ کھاؤ اس لئے کہ جماعت میں برکت ہے"۔ ﴿ابنِ ماجہ﴾

4.7 دعوت میں آدابِ طعام

جب دعوت میں لوگ مل کر کھائیں تو اس کے لئے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت یہ ہے کہ کھانا اکھٹے شروع کیا جائے اور اکھٹے ہی ہاتھ کھینچا جائے۔ حضرت ابنِ عمرؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"جب دستر خوان بچھا دیا جائے تو کوئی شخص اس سے نہ اُٹھے جب تک دستر خوان بڑھا نہ دیا جائے اور نہ اس وقت تک کھانے سے ھاتھ روکے جب تک باقی لوگ فارغ نہ ھوجائیں اگرچہ اُس کا پیٹ بھر گیا ھو لیکن اگر کسی وجہ سے کھانے میں ساتھ نہ دے سکے تو معذرت کر کے علیحدہ ھوجائے۔ اس لئے کہ کھانے سے ھاتھ اُٹھا لینے کے سبب ھم نشین شرمندہ ھوسکتا ھے اور خود بھی کھانے سے ھاتھ اُٹھا دیتا ھے اور بھت ممکن ھے ابھی وہ بھوکا ھو"۔(ابنِ ماجہ)

4.8 مہمان نوازی میں برکت

جیسے کہ پہلے بھی کہا گیا ہے لوگوں کو کھلانا بہت بڑی نیکی ہے اور رزق، صحت، عزت اور باہمی محبت میں فراخی کا سبب بھی ہے۔ جن گھروں میں مہمانوں کی آمدورفت رہے وہاں رزق میں تنگی نہیں آئے گی۔ بیماری دُور رہے گی، عزت بڑھے گی۔ مہمان اپنی قسمت خود ساتھ لاتا ہے۔ میزبان اس کی خدمت کر کے ثواب کا حقدار بن جاتا ہے۔ حضرت ابنِ عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"رزق اور برکت اس گھر کی طرف تیزی سے بڑھتی ھے جس میں دوسروں کو کھانا کھلایا جاتا ھے"۔(ابنِ ماجہ)

یہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی طرف سے فراخیء رزق کا آسان نسخہ ہے۔ اگر کامل یقین سے اس پر عمل کریں۔ اللہ تعالیٰ اپنے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صدقے ضرور ان کے رزق میں برکت عطا فرمائے گا۔ اس کے برعکس جس گھر میں مہمان دیکھ کر دل تنگ ہوجاتے ہیں وہاں رزق بھی تنگ ہونا شروع ہوجاتا ہے۔

4.9 تیمارداری

اگرچہ تیمارداری دعوت تو نہیں لیکن مریض کے لئے باعثِ تسکین ہوسکتی ہے اور اس کے گھر والوں کی بھی عزت افزائی ہوتی ہے۔ اس لئے اس کا ذکر بھی یہاں کرنا ضروری ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بیماروں کی تیمارداری کے لئے خود تشریف لے جایا کرتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت سمجھتے ہوئے ہمیں بھی بیماروں کی خاص طور پر تیمارداری کرنا چاہیے۔ یہ بڑا ثواب کا کام ہے۔ تیمارداری کے لئے مندرجہ ذیل آداب ہیں:۔

1۔ تیمارداری کے لئے جاتے وقت مریض کے لئے اگر کوئی تحفہ وغیرہ لینا ہو تو فروٹ یا جوس لیکر جائیں۔ جن میں انگور، سیب یا عرقِ گلاب زیادہ مناسب ہے کیونکہ اس میں مریض کے لئے صحت ہے لیکن اُسے کسی چیز کے کھانے پر مجبور نہ کریں۔
رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ابنِ ترمذی اور ابن ماجہ میں ارشاد فرماتے ہیں کہ مریضوں کو کھانے پینے میں مجبور نہ کریں کیونکہ اللہ تعالیٰ اُن کی ضرورت کے مطابق اُنہیں خود کھلاتا پلاتا ہے۔ مطلب یہ کہ جس چیز سے مریض کو نقصان ہوتا ہے اُس سے اُس کا دل پھر جاتا ہے۔ اس لئے اُسے وہی چیز کھانی چاہیے جس کی اُس کو دل سے خواہش ہو، وہ بھی تھوڑی مقدار میں دی جائے۔

2۔ اُسے کھانے پینے اور ایسی دوائیوں کے مشورے نہ دیں جن کا آپ کو خصوصی علم نہ ہو۔

3۔ مریض کے پاس اچھی اچھی باتیں کی جائیں اور پریشانی اور غم والی باتوں سے پرہیز کیا جائے۔

4۔ مریض کو حوصلہ دیا جائے اور اُس کی صحت کے لئے دُعا مانگی جائے۔

5۔ مریض کے ساتھ زیادہ دیر نہ بیٹھا جائے کہ وہ تھک جائے یا تنگ پڑ جائے۔

یاد رکھیں کہ دوا کے ساتھ دُعا بہت ضروری ہے کیونکہ دُعا میں اور ڈاکٹر کے ہاتھ میں اللہ تعالیٰ ہی برکت ڈالتا ہے۔ مریض کے گھر والوں اور تیمارداروں کو چاہیے کہ مل کر یا اکیلے اکیلے نہایت خشوع و خضوع سے دُعا کریں۔ انشاء اللہ اس کے معجزاتی اثرات دیکھے گئے ہیں۔

باب 5

صحت مند خوراک

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مرغوب کھانے

سیرت طیبہ اور احادیث کی تمام کتابیں اس بات پر متفق ہیں کہ رحمتہ اللعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نہایت خوبصورت، سدا مُسکرانے والے، انتہائی مطمئن، صحت منداور طاقتور انسان تھے۔ اس کا اندازہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دن رات کی جدوجہد، غزوات میں بے مثال عزیمت اور پُرخطرات مواقع پر صحابہ اکرام رضی اللہ عنھم کا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پناہ ڈھونڈنے سے لگایا جاسکتا ہے۔ یقیناً آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہر لحاظ سے انسانیت کے لئے اعلیٰ ترین نمونہ ہیں۔ کھانے پینے میں بھی آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پسند، ناپسند بہترین ہے۔

اس ضمن میں اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو سب سے زیادہ مرغوب تو روزہ رکھنا تھا اس لئے اکثر کھانے پینے سے اجتناب کرتے۔ بعض اوقات تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم متواتر کئی دن روزے سے ہوتے تھے۔ جہاں تک کھانے کا معاملہ ہے تمام حلال اشیاء کو شوق سے کھاتے تھے۔ اگر کوئی چیز من کو نہ بھاتی تو اِس میں نقص نکالنے کی بجائے اپنا ہاتھ کھینچ لیتے۔

کھانے پینے میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا معمول تھا کہ کم کھاتے اور بھوک کے بغیر نہ کھاتے۔ عموماً شہد کا شربت صبح ناشتہ پر اور بعد از نماز عصر پسند فرماتے۔ کھجور اور منقہ (سوکھا ہوا انگور) کے چند دانے کھانا بھی پسند فرماتے۔ جَو کی روٹی زیتون کے تیل یا سرکہ کے ساتھ کھالیتے۔ سبزیاں اور فروٹ کو بھی پسند فرماتے۔ زیادہ گوشت نہیں کھایا۔ چکنائی وغیرہ سے پرہیز فرماتے۔

چند کھانے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بہُت مرغوب تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے اِن میں صحت بھی ہے اور برکت بھی۔ اُسوہٴ حسنہ کی اتباع میں اگر ہم اپنی غذا کو اُن کے مطابق کرلیں گے تو انشاء اللہ روحانی اور جسمانی زندگی صحت مند ہوجائے گی۔

5.1 گوشت

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ گوشت تمام سالنوں کا سردار ہے۔ اس کو کھانے سے دل کو فرحت ہوتی ہے اور یہ بدن کی کمزوری کا علاج ہے لیکن گوشت کے زیادہ استعمال سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے منع فرمایا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:۔

"اپنے پیٹوں کو جانوروں کا قبرستان نہ بناؤ یعنی زیادہ گوشت نہ کھاؤ"۔

آج کل لوگ گوشت کا استعمال بہت زیادہ کرتے ہیں یہ اسراف ہے جس کو کم کرنے ہی میں اتباعِ محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے۔ گوشت سے مکمل پرہیز بھی ٹھیک نہیں ہے۔
انسانی صحت کے لئے جو گوشت خاص طور پر مفید ہے اُن میں ہوا میں اُڑنے والے پرندے اور پانی کے جانور شامل ہیں۔ پرندوں کے گوشت کے بارے میں سورۃ الواقعہ، آیت 21 میں ارشاد ہے کہ:۔

"طیور کا گوشت اہلِ جنت کی مرغوب غذاؤں میں سے ہے"۔

اسی طرح پانی کے جانوروں کے گوشت کے بارے میں سورۃ الفاطر، آیت 12 میں فرمایا گیا ہے کہ:۔ **"تم سمندر سے تازہ گوشت کھاتے ہو (یعنی مچھلی) جو یقیناً اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے"۔**

5.2 کھجور

کھجور کی اللہ تعالیٰ نے قرآنِ کریم میں تعریف فرمائی ہے شاید اسی لئے حضور اکرم صلی

اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی اس کا کھانا بہت پسند تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

" کھجور جسم کو طاقت دیتی ھے۔ پیٹ سے بیماری نکالتی ھے اور دل کے لئے فرحت بخش ھے "۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بعض بیماریوں کا علاج بھی کھجور سے کرتے تھے۔ جن کی تفاصیل حصہ دوم میں دی گئی ہیں۔ اچھی صحت کے لئے آپ بھی عمدہ قسم کی صاف ستھری کھجور کو اپنے دستر خوان کا حصہ بنائیں۔

5.3 کدّو

سبزیوں میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کدّو کھانا محبوب تھا۔ ابونعیم نے داشلہ بن الاسقع سے روایت کی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

" اے لوگو! لوکی بھی کھایا کرو کیونکہ یہ دماغ کی قوت بڑھاتا ھے "۔

حضرت انسؓ کہتے ہیں کہ:۔

" ایک درزی نے رسول اللّٰہ صلی اللّٰہ علیہ و آلہ وسلم کی دعوت کی۔ میں بھی نبی پاک صلی اللّٰہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ تھا۔ اس نے جَو کی روٹی اور شوربہ حاضر کیا جس میں کدّو اور خُشک گوشت تھا۔ میں نے نبی کریم صلی اللّٰہ علیہ و آلہ وسلم کو دیکھا کہ آپ صلی اللّٰہ علیہ و آلہ وسلم پیالہ کے اطراف سے کدّو کو تلاش کر کے کھاتے تھے۔ اس روز سے میں کدّو کو بہت پسند کرتا ھوں "۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں کہ:۔

" اے عائشہؓ جب تم ھانڈی پکاؤ تو اس میں کدّو ڈال دیا

کرو کیونکہ کدّو غمگین دل کے لئے تقویت کا باعث ھے"۔ (کتاب الطب)

اِن احادیث سے ثابت ہوتا ہے کہ طبی طور پر کدّو میں دماغ کی کمزوری، حافظہ کی کمی اوردل کی پریشانی یعنی ڈپریشن (Depression) کا علاج بھی ہے۔

5.4 ثرید (صحت افزاء خوراک)

حضرت عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کھانوں میں ثرید یعنی شوربہ میں بھیگی ہوئی روٹی بہت پسند تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھجور کے ثرید کو بھی بہت پسند فرماتے تھے (ابوداؤد) گوشت کا شوربہ یا سوپ بنا کر اس میں روٹی کے ٹکڑے ڈال دیں۔ یہ ثرید بن گیا پھر چمچے سے کھائیں۔ جن کے دانت کمزور ہیں اِن کے لئے تو بہت صحت افزاء اور ثرید مکمل خوراک ہے۔

5.5 حریرہ

حریرہ آٹے اور دودھ کو گوندھ کر بنایا جاتا ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ جَو کے آٹے اور دودھ سے تیار شدہ حریرہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند تھا۔ پانی کی بجائے دودھ میں آٹا گوندھ لیں۔ کچھ دیر رکھ چھوڑیں پھر پکائیں۔ اگر پسند ہو تو شکر بھی مکس کر سکتے ہیں۔ بسکٹ سے زیادہ لذیز روٹی بنے گی۔

5.6 بھوسے دار آٹا

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے میدہ کبھی نہیں کھایا تھا۔ آٹے میں بھوسی رکھ کر کھاتے تھے۔ حضرت سہیل بن سعیدؓ کہتے ہیں کہ:۔

"نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو جب نبوت

عطا ہوئی اس وقت سے اخیر تک آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کبھی میدہ نہیں دیکھا"۔﴿بخاری شریف﴾

5.7 کچی سبزیاں سلاد وغیرہ

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کچی اور پکی سبزیاں پسند تھیں۔آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مختلف قسم کی سبزیوں کا سلاد کھاتے تھے اور پکی ہوئی سبزیاں بھی مرغوب تھیں۔مخصوص بُو کی وجہ سے کچا لہسن اور پیاز نہیں کھاتے تھے۔(البتہ ہانڈی میں پکا ہوا لہسن اور پیاز کھایا ہے) جامع الکبیر میں حضرت ابوعمامہ ؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"اپنے دستر خوانوں کو سبز چیزوں سے زینت دیا کرو اس لئے کہ سبز چیزیں اللہ تعالیٰ کے نام کی برکت سے انسان کو شیطان کے اثرات سے دُور رکھتی ہیں"۔

افسوس! کہ مسلمانوں میں سبزیاں کھانے کی اب وہ رغبت باقی نہیں رہی۔خاص طور پر بڑے ہوٹلوں میں تو گوشت کے علاوہ کھانے کو کچھ نہیں ملتا۔گھروں میں بھی کچی اور پکی سبزیاں کھانے کا رواج بہت کم رہ گیا ہے لیکن مغرب میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یہ سُنت عام ہے۔اِن لوگوں نے اپنے ہاں سبزیوں کے استعمال کو فروغ دیا ہے حتیٰ کہ اِن کا کوئی بھی کھانا سلاد اور تازہ سبزیوں کے بغیر مکمل نہیں سمجھا جاتا۔یہی وجہ ہے کہ عموماً اِن کی صحت ہم سے بہتر ہے۔ کاش! کہ ہم بھی اپنے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں سبزیوں کو اپنے دستر خوان کی زینت بنائیں اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع کے فیض سے مستفید ہوں۔

بازار میں اکثر جو سبزیاں بکتی ہیں اُن کی بڑھوتری کے لئے جدید کیمیائی کھادیں ڈالی جاتی ہیں اور کیڑے مکوڑوں سے بچانے کے لئے کئی طرح کے زہر چھڑکے جاتے ہیں بذریعہ سبزی یہ کھادیں اور زہر ہم تک بھی پہنچتے ہیں۔اس طرح کی سبزیاں کھانے سے کئی بیماریاں پھیل رہی ہیں۔اس لئے پکانے سے پہلے انہیں ایک گھنٹہ تک پانی میں بھگو کر رکھیں اور پھر اچھی طرح دھوئیں تاکہ زہروں کے کچھ اثرات کم ہو جائیں۔اچھی سبزیاں کھانے کے لئے ضروری ہے کہ موسم کے لحاظ سے اپنے گھر میں سبزیاں لگائیں۔اگر زمین یا لان نہ ہو تو گملوں میں بھی لگائی جاسکتی ہیں۔

سبزیوں کے ہی متعلق ایک اور اہم بات یہ ہے کہ صرف موسم کی سبزیاں کھائیں اور جس علاقہ میں آپ رہتے ہیں جو سبزی زیادہ ہوتی ہے وہ زیادہ کھائیں۔ بے موسمی سبزیاں صحت کے لئے فائدہ مند نہیں۔

5.8 سرکہ

ابوداؤد میں اُمّ معبدؓ سے روایت ہے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"سرکہ بہترین سالن ہے۔ اے اللہ! سرکہ میں برکت عطا فرما"۔

ابنِ عباسؓ سے ایک اور روایت ہے کہ:۔

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک تمام سالنوں میں اچھا سالن سرکہ ہے"۔

حضرت جابر بن عبداللہؓ کا کہنا ہے کہ:۔

"سرکہ بہترین سالن ہے اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو سبز ترکاریاں بھی بہت مرغوب تھیں"۔

یعنی سرکہ میں ڈبو کر سبز ترکاریوں کا سلاد آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند تھا۔

5.9 کھمبی

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھمبی کھانا بھی پسند فرماتے تھے۔ جامع الکبیر میں حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"کھمبی میں شفاء ہے اس میں آنکھوں کے امراض کا علاج ہے"۔

5.10 زیتون باعثِ برکت

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو زیتون کا پھل اور تیل دونوں مرغوب تھے۔حضرت علیؓ کو فرمایا کرتے کہ:۔

"اے علیؓ زیتون کھایا کرو اور اس کے تیل کی مالش کیا کرو اس سے آدمی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے"۔
(کتاب الطب)

(زیتون سے بیماریوں کے علاج کی تفاصیل حصہ دوم میں ملاحظہ فرمائیے)

5.11 حضور اکرمؐ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مرغوب پھل

پھلوں میں اللہ تعالیٰ نے صحت رکھی ہے۔جنت کی خاص غذا طرح طرح کے پھل ہیں۔اس لئے پھل روحانی اور جسمانی صحت دونوں کے لئے بہت نفع بخش ہیں۔فروٹ میں سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خصوصاً کھجور، انگور، انار، ککڑی، خربوزہ بہت پسند تھے۔معاویہ بن زیدؓ سے ابو نعیمؒ نے روایت کی ہے کہ:۔

"محبوب خُدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پھلوں میں سے انگور بہت پسند تھے۔ انار، تربوز، ککڑی اور کھیرا بھی پسند فرماتے"۔

5.12 شہد۔ہر بیماری کا علاج

ابو نعیمؒ نے حضرت عائشہؓ سے روایت کی ہے کہ:۔

"اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو شہد بہت پسند تھا"۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتی ہیں کہ:۔

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو شہد اور میٹھا پسند تھا"۔(بخاری شریف)

جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"شہد میں ہر بیماری کا علاج ہے"۔﴿بخاری شریف﴾

اللہ تعالیٰ کا سورۃ النحل آیت 69 میں ارشاد ہے کہ:۔ **"لوگوں کے لئے شہد میں شفاء ہے"۔**

ان فرمودات کے مطابق ہر بیماری میں شہد بشرطیکہ خالص مل جائے استعمال کریں۔ خصوصی طور پر تھکن اور کمزوری دُور کرنے کے لئے لاجواب ہے۔ وہ بیماریاں جن کی وجہ جراثیم ہیں اِن میں شہد استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ ٹائیفائیڈ، ٹی بی، پیچش کے مریضوں کو شہد چٹانا چاہیے۔ دل کے مریض کو، دمہ کے مریض اور آنتوں کی سوجن والے مریض، شہد سے شفاء پاسکتے ہیں۔ بینائی اور گردوں کو تقویت دیتا ہے۔ رعشہ کی بیماری میں بہت مفید ہے، نیند نہ آئے تو رات کو چائے کے دو چمچ شہد ایک پیالی پانی میں ڈال کر پئیں اچھی نیند آئے گی۔ بلغمی کھانسی کی شکایت کے سلسلے میں چائے کے دو چمچ شہد گرم پانی میں ملا کر پئیں۔ بڑی عمر کے لوگ جن کے پھیپھڑوں میں بلغم ہو شہد کا استعمال نہایت موثر ثابت ہوگا۔ زخم یا پھوڑوں پر اس کا لیپ زخم بھرنے میں فائدہ مند ثابت ہوگا۔ آنکھ میں تکلیف ہو تو خالص شہد سرمہ دانی سے لگائیں۔ شہد میں کینسر سے مدافعت کی بھی تاثیر ہے۔ جلد کے جلنے سے جو زخم ہو جاتا ہے اُس پر شہد لگائیں جلد آرام آجائے گا۔

(شہد سے بیماریوں کے علاج کی تفاصیل حصہ دوم ملاحظہ فرمائیے)

5.13 دودھ۔ بڑھاپے کو روکتا ہے

دودھ مکمل غذا ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ کو دودھ مرغوب تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرمایا کرتے کہ:۔ **"دودھ بڑھاپے کو روکتا ہے"۔**

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مسلمانوں کو دودھ پینے کی تلقین فرماتے اور خود بھی دودھ میں پانی ملا کر پیتے۔ دودھ جہاں صحت کے لئے نفع بخش طاقت ور مشروب ہے وہاں یہ جراثیم کے لئے بھی پُرکشش ہے اس لئے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت کی ہے کہ:۔ **"دودھ کو ڈھانپ کر رکھو"۔**

ابوحمید ساعدیؓ نقیع سے ایک دودھ کا پیالہ کُھلا ہوالیکر آئے۔حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"دودھ کو ڈھانپ کر لانا تھا اگر کچھ نہ ملا تو ایک لکڑی ہی آڑ میں اس پر رکھ لیتے"۔(بخاری ومسلم)

5.14 یااولیٰ الالباب

آپ نے سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کھانے پینے کے آداب اور پسندیدہ غذاؤں کے متعلق کافی حد تک واقفیت حاصل کرلی ہے۔روحانی اور جسمانی صحت کے لئے یہ بہترین مینیو (Menu) ہے۔اگر ہم کھانے پینے میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع کریں گے تو اللہ تعالیٰ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے ہر طرح کی خیر سے ہمیں نوازے گا۔آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زندگی کے طریقے ہر شخص کے لئے بہترین ماڈل ہیں۔اس لئے انہیں اپنانا مشکل نہیں ہونا چاہیے لیکن ہماری بگڑی ہوئی عادتوں کی وجہ سے یہ ابتداء میں مشکل معلوم ہوگا۔ بہرحال، بچوں کی تربیت تو ضرور ہی اِن کے مطابق کرنا چاہیے۔اس کے لئے ماؤں کو خصوصاً اِن باتوں کا علم ہونا ضروری ہے۔آپ کی آسانی کی خاطر اگلے باب میں ہم حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے حوالہ سے ایک مُسلم گھرانہ کا نظارہ پیش کررہے ہیں تاکہ اِس مثال سے ہم اپنے گھر کے کھانے پینے کے انداز کو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں۔

باب 6

مثالی کھانا پینا

محمد مُسلم کا مثالی دستر خوان

کھانے پینے میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنتوں کو عملی طور پر اُجاگر کرنے کے لئے یہ محمد مُسلم سے ایک فرضی انٹرویو ہے لیکن جو اُصول اور نکات اُٹھائے گئے ہیں وہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے مطابق ہیں۔ محمد مُسلم کی مثال پر عمل کرتے ہوئے آپ بھی اپنی روحانی اور جسمانی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ تھوڑے سے ردوبدل کے ساتھ اپنے گھر کے لئے مثالی مینو بھی بنا سکتے ہیں

محمد مُسلم 75 سال کی عمر میں ہے لیکن دیکھنے میں وہ (ساٹھ) 60 سے زیادہ نہیں لگتے۔ اِن کا سارا کنبہ بیٹے، بہویں اور بچے ایک ہی بڑی حویلی میں علیحدہ علیحدہ مکانوں میں رہتے ہیں لیکن اکٹھے کھانے، پینے اور مل بیٹھنے کا انتظام اُنھوں نے ابھی تک اپنے پاس رکھا ہوا ہے۔ وہ حلال، حرام، جائز، ناجائز، مکروہات، مشتبہات کے بارے میں اتنے فکرمند ہیں کہ خوراک کی اشیاء کی خرید کا کام وہ اپنے ہاتھ میں رکھتے ہیں۔ کچن کا انتظام تو بیگم صاحبہ کی زیرِ نگرانی چلتا ہے اور بہویں کام کرتی ہیں۔ زیرِ نظر مضمون اِن کے حوالہ سے ایک مثال ہے۔ جس کے مطابق آسانی سے کھانے، پینے کے اسلامی طریقوں پر آپ بھی اپنے گھر کے کچن کو چلا سکتے ہیں۔

چونکہ اسلام میں طہارت کا بہت زیادہ زور ہے اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے زیادہ پاک کوئی ہُوا ہی نہیں اور اللہ تعالیٰ نے قرآنِ پاک میں بھی فرمایا ہے کہ ''اللہ تعالیٰ پاک صاف رہنے والوں سے محبت کرتا ہے''۔ محمد مُسلم اپنے بچوں کو یہ بات اکثر سمجھاتے رہتے ہیں کہ جسمانی طہارت کے علاوہ لباس اور گھر کو صاف ستھرا رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ اِن کے نزدیک گھر کی

صفائی اور مسجد کی صفائی ایک ہی طرح اہم ہیں۔

6.1 طہارت اور صفائی کا اہتمام

گھر میں پاکی کا آغاز اُس کے کچن سے ہونا چاہیے۔ چنانچہ بیگم محمد مُسلم ذاتی طور پر اُس بات کا بہت خیال رکھتی ہیں کہ اُن کا کچن ہر وقت صاف ستھرا رہے۔ فرش کی صفائی تو سب لوگ تقریباً کرتے ہی ہیں لیکن بیگم محمد مُسلم کچن کی دیواروں تک کی بھی ہفتہ میں ایک دو دفعہ صفائی کرتی ہیں۔ کھانے، پینے کے برتن بڑی احتیاط سے صاف کئے جاتے ہیں۔ چولہے، چمٹے، صفائی کرنے کے کپڑے، تولیے، اوور آل (Overall) روزانہ دھو کر صاف ستھرے رکھے جاتے ہیں۔ اگر کبھی کوئی بہو برتنوں کو دھونے کے بعد خشک کرنے کے لئے تولیہ کا استعمال کرے تو بیگم صاحبہ فوراً سمجھاتی ہے کہ پانی کی طہارت کو کپڑے کی غلاظت سے خراب نہ کریں۔ اُنھوں نے نہایت پیار سے بتایا کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب ہاتھوں کو دھو لیتے تھے تو پھر انہیں کپڑے سے صاف نہیں کرتے تھے بلکہ ہاتھ جھٹکتے اور ہوا سے خُشک ہونے دیتے۔

آج کل کے رواجوں میں لوگ مُنہ دھونے کے بعد تولیہ کا استعمال کرتے ہیں اور برتنوں کو بھی دھونے کے بعد خشک کپڑوں سے صاف کرتے ہیں۔ اس سے کپڑے کی غلاظتیں اور جراثیم برتنوں یا ہاتھوں کو دوبارہ لگ جاتے ہیں۔ چنانچہ محمد مُسلم اس بات پر زور دیتا ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھولیں اور انہیں کسی خشک کپڑے سے خشک نہ کریں بلکہ وہ خود بخود ہی تھوڑی دیر میں خشک ہو جائیں گے۔

جہاں تک پانی کا تعلق ہے محمد مُسلم اپنے بچوں کو بتاتے ہیں کہ گندے پانی سے طہارت جائز نہیں۔ گندہ پانی کیا ہے؟ اُن کے مطابق گرد و غبار والا یا جراثیموں والا پانی گندہ پانی ہے۔ اسی لئے محمد مُسلم اپنے بچوں کو بتاتے ہیں کہ پانی ہمیشہ ڈھک کر رکھنا چاہیے۔ محمد مُسلم بتاتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ ''پانی کو ڈھک کر رکھنا چاہیے اور دودھ کو کسی صورت میں بھی کُھلے نہیں چھوڑنا چاہیے''۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ ''ڈھکنے کے لئے اور

کچھ نہیں تو دودھ کو کسی لکڑی کے ٹکڑے سے ہی ڈھک دیا جائے"۔ محمد مُسلم اس کی وجہ سے اپنے بچوں کو یہ بتاتے ہیں کہ ہوا میں ہر طرح کے جراثیم ہوتے ہیں جو پانی کے اوپر کی سطح کے ذریعے سارے پانی یا دودھ میں پھیل سکتے ہیں۔ اس لئے احتیاط لازم ہے۔

محمد مُسلم کے مطابق پاک پانی وہ ہے کہ جو صاف سُتھرا، بے رنگ، بے بُو، بے ذائقہ، جراثیم سے پاک ہو، اُس میں کوئی ایسا کیمیکل یا نقصان دہ سالٹ بھی نہیں ہونا چاہیے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہو۔ اس وجہ سے وہ ہر سال اپنے گھر کے ٹیوب ویل کے پانی کی کوالٹی چیک کرواتے رہتے ہیں۔

6.2 کھانے کے آداب

کھانا کھانے کے آداب میں محمد مُسلم اپنے پوتے، پوتیوں کو یہ بتاتے ہیں کہ جب بھی کوئی کام شروع کریں تو **بسم اللہ الرحمن الرحیم** پڑھنے کے بعد داہنے ہاتھ سے شروع کرو اور خاص طور پر کھانے سے پہلے **بسم اللہ الرحمن الرحیم** ضرور پڑھو۔ اس سے شیطان کھانے میں شامل نہیں ہوتا اور کھانے میں برکت آجاتی ہے۔ اگر کھانے میں کوئی مضرِ صحت چیز ہو تو اُس سے بھی آدمی اللہ تعالیٰ کی پناہ میں آجاتا ہے۔ بفرضِ محال اگر کھانے سے پہلے **بسم اللہ الرحمن الرحیم** یاد نہ آئے تو درمیان میں یا آخر میں جب بھی یاد آجائے تو پھر **بسم اللہ اَوَّلَهُ وَآخِرہ** پڑھ لیا جائے۔

دُعاؤں کے سلسلہ میں ہی محمد مُسلم اپنے اہل خانہ کو تاکید کرتے رہتے ہیں کہ کھانا، پینا اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ اس لئے جب کھانا، پینا ختم کرو تو اللہ تعالیٰ کا دل میں بھی شُکر ادا کرو اور مُنہ سے بھی شُکر یہ کے طور پر **الحمدللہ رب العالمین** کہو۔

6.3 دسترخوان

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے مطابق محمد مُسلم کے گھرانے کو سبزیاں

بہت مُرغوب ہیں۔ اُن کے ہاں کوئی کھانا بھی سبزی کے بغیر نہیں ہوتا اور اُن کے دستر خوان پر زیتون کا تیل، سلاد، سرکہ اور شہد ضرور ہوتا ہے۔ جیسے اکثر گھروں میں نمک دانی اور کالی مرچ دستر خوان پر پڑے ہوتے ہیں۔ محمد مُسلم کے ہاں اِن کے علاوہ دستر خوان پر کلونجی اور سونٹھ کا سفوف، ہلدی، دارچینی اور خشک لہسن کا سفوف خوبصورت شیشے کی بوتلوں میں موجود ہوتا ہے۔ اُن کے ہاں یہ عادت بن چکی ہے کہ وہ پلیٹ میں حسبِ ضرورت خاص کر کلونجی اور سونٹھ کا سفوف چھڑکتے ہیں۔

اکثر روٹی کو زیتون کے تیل سے نرم کر لیتے ہیں۔ بعض اوقات زیتون کا تیل سالن یا چٹنی میں مکس کر لیتے ہیں۔ سلاد میں بھی سرکہ اور زیتون کا تیل ڈال لیتے ہیں۔ جب پوچھا کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں تو اُنھوں نے بتایا کہ ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ کلونجی میں سوائے موت کے ہر بیماری کا علاج ہے جہاں تک سونٹھ کا تعلق ہے تو قرآنِ کریم میں جنت کے مشروبات کی ایک صفت بتائی ہے کہ ''اُن میں کچھ زنجبیل والے ہیں''۔ اُنھوں نے ہنس کر کہا کہ زندگی کو جنت بنانا ہے تو یہیں سے زنجبیل کا استعمال کیوں نہ کیا جائے؟ اسی طرح ہلدی اور دارچینی بھی فائدہ مند ہیں۔ زیتون اور سرکہ کے بارے کہا کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ ''یہ بہترین سالنوں میں سے ایک سالن ہے'' شہد کی گارنٹی تو خود قرآنِ کریم میں اللہ تعالیٰ نے دی ہے۔ اس لئے شہد ہر وقت اِن کے دستر خوان پر ہوتا ہے۔ وہ کھانے کے بعد سویٹ ڈش کے طور پر اس کا ایک چمچ لے لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک جار میں کھجوریں بھی ہیں۔ جس کا دل چاہے وہ لے لیتا ہے۔

مشروب کے طور پر اُنھوں نے بتایا کہ صُبح فجر کی نماز کے بعد اور ناشتے سے پہلے ایک چمچ شہد ایک گلاس پانی میں ڈال کر پی لیں اور نماز عصر کے بعد ایک چمچ شہد ایک گلاس پانی میں ڈال کر پی لیں، اِن دونوں اوقات میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی پانی میں تھوڑا سا شہد ڈال کر پینا مرغوب تھا۔ اس لئے ہمارا بھی یہی شیڈول ہے کہ اِن اوقات میں ایک چمچ شہد ایک پانی کے گلاس میں ڈال کر پی لیں۔

نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے اِس سے نہ صرف دل کی بیماریاں اور ذہنی اُلجھنیں دُور ہوتی ہیں بلکہ بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بھی پیدا ہوتی ہے۔

انہوں نے زور دیکر یہ بات بھی بتائی کہ ہمارے ہاں کسی قسم کا کولا یا بازاری مشروب نہیں پیا جاتا۔ یہ سب فضول خرچی کے کام اور مُضرِ صحت ہیں۔ لہذا یہ مکروہ ہیں۔ البتہ دودھ، لسی کا عام استعمال کرتے ہیں۔ بچوں کو چائے کی عادت بھی نہیں ڈالی گئی۔

ہم نے پوچھا کہ سرکہ کا استعمال کیسے کرتے ہیں؟ محمد مُسلم نے بتایا کہ اگر سالن تھوڑا ہو تو سرکہ میں روٹی بھگو بھگو کر بھی کھائی جاسکتی ہے۔ سرکہ اور شہد کا شربت بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ زیتون اور سرکہ لگا ہوا سلاد بھی بڑا مزیدار ہوتا ہے اور یہ چیزیں اگر عادت بن جائیں تو بچوں سے لیکر بڑوں تک ایک زبردست قدرتی ٹانک ہے۔ آج کل لوگ بیش قیمت ملٹی وٹامن کھاتے ہیں لیکن اگر رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت سمجھتے ہوئے شہد، کلونجی، سونٹھ، دارچینی، زیتون، سرکہ اور سبز سلاد کا دل کھول کر استعمال کریں تو کسی طرح کی فالتو وٹامن وغیرہ کی ضرورت نہیں رہے گی۔ وٹامن مصنوعی چیز ہے اور مصنوعی چیز کے اثرت بھی مصنوعی ہوتے ہیں۔

6.4 سبزیوں کو ترجیح

محمد مُسلم کے گھرانے کو بھی سبزیاں بہت پسند ہیں کیونکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی سبزیاں بہت مرغوب تھیں۔ وہ اپنے بچوں کو بتاتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کدو بہت پسند تھا۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ کے مطابق کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ''دل کی راحت، ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے اور دماغ کی تیزی کے لئے کدو بہت مفید سبزی ہے''۔ اِن کے گھر گوشت کا استعمال کم ہے۔ اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سبزیوں کو گوشت پر ترجیح دیتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا گوشت کے بارے میں ارشاد ہے کہ ''اپنے پیٹوں کو جانوروں کا قبرستان نہ بناؤ''۔ یعنی زیادہ گوشت کا استعمال نہ کرو۔ محمد مُسلم کا کہنا ہے کہ سب سے بہترین گوشت اُڑنے والے پرندوں یعنی طیور کا ہے اُس کے بعد قدرتی

خوراک کھانے والی مُرغی ہے۔اِن کے مطابق پانی کے جانوروں میں سمندری مچھلی کا گوشت بہترین ہے۔صحت کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔مچھلی کے گوشت کی فضیلت کواس بات سے سمجھیں کہ مچھلی کو ذبح کرنے کی بھی ضرورت نہیں اور مردہ مچھلی کھانا بھی حلال ہے۔محمد مُسلم نے زور دے کر کہا کہ مچھلی کا گوشت کلیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے نہایت مفید ہے۔ طاقت اور قوتِ مدافعت کو بحال رکھنے کے لئے ہفتے میں دو تین دفعہ مُرغی، مچھلی، بٹیر کا گوشت ضرور کھانا چاہیے اور اگر سبزی میں ملا کر پکایا جائے تو یہ اور بھی فائدہ مند ہو جاتا ہے۔ہمارے پوچھنے پر کہ ہفتہ میں کتنا گوشت کھانا چاہیے تو محمد مُسلم نے ایک سادہ سا فارمولہ بتایا کہ دس کلو سبزی کے پیچھے ایک کلو گوشت مناسب رہے گا۔اس سے کم بھی ہو تو کوئی مضائقہ نہیں۔

سبزیوں کے انتخاب میں محمد مُسلم اس بات پر زور دیتے ہیں کہ جس موسم میں جو سبزی زیادہ ہو وہ کھائی جائے اور کھانے کی جو چیز جس علاقہ میں زیادہ ہو وہاں اُسی چیز کا زیادہ استعمال لوگوں کے لئے زیادہ فائدہ مند ہوگا چنانچہ وہ سفر میں ہوں تو جس جگہ پر ٹھہرتے ہیں وہاں کے لوگوں سے پوچھتے ہیں کہ اِن دنوں وہاں کون سی سبزی زیادہ ہوتی ہے اور پھر اُس سبزی کو کھانے کی فرمائش کرتے ہیں۔

6.5 فریج اور فریزر کا استعمال

اپنے گھر میں بھی یہی اصول محمد مُسلم نے رکھا ہوا ہے اگرچہ گھر میں فریج اور فریزر دونوں چیزیں رکھیں ہوئیں ہیں لیکن اُس میں سبزیوں کو زیادہ سٹور نہیں کرتے۔یہ ٹھیک ہے کہ فریج میں ٹھنڈک ہونے کی وجہ سے چیزیں جلدی خراب نہیں ہوتیں لیکن اِن کے کہنے کے مطابق وقت کے ساتھ ساتھ تیزی سے اِن کے مفید اجزاء (Nutrient) نیوٹرنٹ کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔بازاروں میں جو سبزیاں ملتی ہیں وہ بھی کئی دن پُرانی ہوسکتی ہیں اس لئے اُن میں پہلے ہی سے مفید اجزاء کم ہوتے ہیں۔مزید فریج میں رکھنے سے بالآخر بیکار ہو جائیں گی۔اس لئے سبزیوں کے متعلق محمد مُسلم کی تھیوری یہ ہے کہ کھیت سے کٹ کر آئے اور آپ پکالیں۔اس کے لئے گھر کے

لان میں سبزی لگانا چاہیے۔ محمد مُسلم کے گھر میں چونکہ لان نہیں ہے اس لئے اُنھوں نے مختلف قسم کے سلاد گملوں میں لگائے ہوئے ہیں، پودینے کی بھی ایک بڑے گملے میں کاشت کی ہے۔ اس طرح اُنہیں سلاد اور پودینہ گھر ہی سے مل جاتا ہے۔ سبزیوں کے لئے ہفتہ میں تین مرتبہ صُبح سویرے منڈی جاتے ہیں اور موسم کی تازہ سبزیاں اور پھلوں کا انتخاب کر کے اپنے سارے خاندان کے لئے اکٹھی لے آتے ہیں۔

چونکہ سبزیوں کو پانی میں دھونا ضروری ہے اور بازار میں سبزیاں جس طرح دھوئی جاتی ہیں اُس میں عموماً پاکی اور ناپاکی کا خیال نہیں کیا جاتا۔ اس لئے محمد مُسلم کی پریکٹس یہ ہے کہ سبزیاں لاکر کسی بڑے برتن میں ڈال کر کھلے صاف پانی میں دھوئی جائیں اور پھر علیحدہ علیحدہ بھی ایک ایک کر کے دھوئی جائیں۔

محمد مُسلم اس بات سے بڑے فکر مند ہیں کہ آج کل سبزیوں پر زہروں کا بہت استعمال ہوتا ہے اور جو خوراک کے ذریعے انسان کے جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے نئی نئی بیماریاں لوگوں کو لگنا شروع ہوگئی ہیں۔ خاص طور پر کینسر، جگر کا خراب ہونا، جوڑوں کی دردیں اور گردے کا خراب ہونا، دل کی بیماریاں اور ذہنی اُلجھنوں کی وجہ وہ زہر ہیں جو سبزی اور فروٹ کے راستے انسان کے جسم کا حصہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے اچھی صحت کے لئے جہاں تک ممکن ہو زہروں کے بغیر سبزیاں کھائی جائیں۔ اگر یہ ممکن نہیں تو محمد مُسلم کی طرح سبزیوں کو دو، تین گھنٹوں تک پانی میں بھگوئے رکھیں۔ خاص طور پر سبز پتوں والی سبزیوں کو دو تین پانی سے بھی زیادہ اچھی طرح دھونا چاہیے تاکہ سبزی اور فروٹ کی سطح پر جو زہر وغیرہ ہیں وہ نہ رہیں۔

سبزیوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد سبزیوں کو کاٹ لیا جاتا ہے۔ کاٹی ہوئی سبزیوں کو دھونے کی ضرورت نہیں اور انہیں اب صاف سُتھرے شاپر بیگ میں ڈال کر فریزر کی بجائے فریج میں رکھ دیا جائے۔ محمد مُسلم سبزیاں فریزر میں اس لئے نہیں رکھتے کہ فریز ہونے کے بعد جب اُنہیں دوبارہ گرم کیا جاتا ہے تو غذائی حصے بڑی تیزی سے خراب ہوجاتے ہیں۔

جیسے میں پہلے بتا چکا ہوں کہ محمد مُسلم کے گھر والوں کو یہ تعلیم دیتے رہتے ہیں کہ ہر کام

شروع کرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کا ضرور نام لینا چاہیے۔ اِس لئے اِن کے گھر والے کھانے کی جو بھی چیز ہے اُس کو دھوتے ہوئے، بناتے ہوئے اور پکانے کے دوران **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ** اور کلمہ طیبہ **لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مُحَمَّدٌ الرَّسُوْلَ اللّٰهِ** اکثر پڑھتے ہیں۔ محمد مُسلم کا کہنا ہے کہ جس گھر میں کلمہ شریف پڑھا جائے وہاں سے جنات، بھوت پریت وغیرہ بھاگ جاتیں ہیں مُضرِ صحت جراثیم بھی کھانے والے کو نقصان نہیں پہنچا سکتے بہر حال وجہ جو بھی ہو خوراک پر کلمہ کے بابرکت اثرات سے کون انکار کر سکتا ہے۔

چونکہ رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند تھا کہ دستر خوان پر بیٹھ کر اکٹھے کھانا کھانا چاہیے اس لئے محمد مُسلم کے گھر میں بھی یہی طریقہ چلا آرہا ہے۔ کیچن کے ساتھ کھانے والا کمرہ ہے اُس میں صاف سُتھرا دستر خوان لٹھے کی سفید چادر پر بچھا دیا جاتا ہے اُس پر کھانا وغیرہ رکھ دیا جاتا ہے اور کھانے والے سفید چادر کے ارد گرد بیٹھ جاتے ہیں۔ بعض چوکڑی مار کر بیٹھتے ہیں اور بعض ایک گھٹنا اُٹھا کر بیٹھتے ہیں۔ محمد مُسلم کہتا ہے کہ وہ ایک گھٹنا اُٹھا کر کھانا کھاتے ہیں اس لئے کہ میرے محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یہی سُنت تھی۔

کھانے کے وقت اگر کوئی بچہ سُستی کرے تو بعض اوقات محمد مُسلم اُنہیں ڈانٹ بھی دیتے ہیں اور بتاتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھانا اللہ تعالیٰ کے عاجز بندوں کی طرح کھاتے تھے اور تکیہ لگا کر کھانا غیر مسلموں کا طریقہ ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ بچوں کو یہ بھی بتایا کرتے ہیں کہ کھانا دائیں طرف سے شروع کرنا ہے اور دائیں ہاتھ سے کھانا ہے اور اگر کھانے کا برتن پھیرنا ہو تو وہ بھی دائیں طرف سے شروع کرنا چاہیے۔ بچوں کو یہ بھی سکھلایا جاتا ہے کہ پلیٹ کے اندر ہاتھ نہیں چلانا چاہیے بلکہ ایک طرف سے آہستہ آہستہ سالن ختم کرنا چاہیے۔ خاص طور پر دوسروں کی پلیٹ میں سے سالن نہیں لینا چاہیے کیونکہ یہ بدتمیزی ہی نہیں بلکہ بڑا گناہ ہے کہ دوسروں کو کھانے میں تکلیف پہنچائی جائے۔

کھانے کے سلسلے میں محمد مُسلم کے گھرانے کا عام اصول ہے کہ کوئی چیز بھی زیادہ گرم نہ کھائی جائے اس لئے کہ یہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی عادت تھی کہ کھانے کو ٹھنڈا ہونے

دیتے۔ دراصل گرم گرم کھانے سے زبان، گلہ اور معدہ سب کو نقصان پہنچتا ہے لیکن ہمارے ہاں بعض لوگوں کو بہت گرم کھانے کی عادت ہے اور اگر زیادہ گرم نہ ہو تو پھر گرم کرواتے ہیں اس لئے کہ اُنہیں ٹھنڈی چیز کھانے کی عادت ہی نہیں رہی اگر چہ ہونٹ جل جائیں۔ چائے تو خاص کر اُبلتی اُبلتی پینا چاہیں گے۔ جب سے مائیکرو ویو آ گیا ہے فریج سے سیدھا اوون میں کھانا با آسانی گرم کرلیا جاتا ہے حالانکہ مائیکرو ویو خوراک میں سے بہت سے طاقتور مفید اجزاء کو تباہ کر دیتی ہے۔ اس لئے محمد مُسلم نے اپنے گھر مائیکرو ویو اوون رکھا بھی نہیں ہے۔

اِن کے دسترخوان پر آپ دیکھیں گے کہ پانی کا جگ اور گلاس نہیں رکھے جاتے بلکہ تھوڑی دور اُسی کمرے کے ایک کونے میں پڑے ہیں۔ اگر کسی کو پانی پینے کی ضرورت ہو تو وہاں بیٹھ کر پانی پی سکتا ہے لیکن یہ پسندیدہ بات نہیں۔ جب ہم نے محمد مُسلم سے اس کی وجہ پوچھی تو اُنھوں نے بتایا کہ ہم حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے مطابق کھانے سے آدھا، پون گھنٹہ پہلے پیٹ بھر کر پانی پی لیتے ہیں اور پھر گھنٹہ دو گھنٹے کے بعد میں پانی پیتے ہیں۔ اُن کا خیال ہے اگر کھانے سے پہلے پانی پی لیا جائے تو انسان بسیار خوری سے بچ جاتا ہے نتیجتاً اُس پر زیادہ چربی بھی نہیں چڑھتی اور موٹاپا جو آج کل کی بہت بڑی بیماری ہے اُس سے بچا رہتا ہے۔ اس کے علاوہ خوراک کو ہضم کرنے کے لئے ایسڈ کی قدرتی رطوبتیں معدہ میں پانی کم ہونے کہ وجہ سے پتلی (Dilute) نہیں ہوتیں لہذا نظامِ ہضم پوری استعداد کے مطابق کام کرتا ہے جس سے آدمی گیس، کھٹے ڈکار، تیزابیت، گیس اور معدے کے السر کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

6.6 اکٹھے کھانا

محمد مُسلم کے دسترخوان پر باہمی یگانگت نظر آتی ہے۔ اکٹھے بیٹھنے میں بذاتِ خود برکت ہے۔ لیکن وہ تو سب ایک دوسرے کو کھانا ڈال ڈال کر دے رہے ہیں جیسے انسان اپنے مہمانوں کی خدمت کرتا ہے اور نہایت خوش دلی اور خوشی کے جذبات سے کھانا کھاتے ہیں۔ کھانے کے دوران مُسکراہٹیں زیادہ اور باتیں کم ہیں۔ اگر کسی نے اونچی آواز میں قہقہہ لگا دیا ہے تو محمد مُسلم نے سمجھایا

کہ دورانِ کھانا زیادہ باتیں یا قہقہہ نہ لگایا جائے۔ اِس لئے کہ ہمارے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ پسند نہیں تھا۔ میڈیکل سائنس کا کہنا ہے کہ کھانے کے دوران زیادہ باتیں کرنے اور قہقہہ لگانے سے کھانا ہوا کی نالی میں جاسکتا ہے جو بڑا تکلیف دہ ہے اور بعض اوقات جان لیوا بھی۔

ایک اور بات جو اُن کے دستر خوان پر دیکھی جاسکتی ہے کہ ہر آدمی چھوٹے چھوٹے لقموں سے پُرسکون کھانا کھاتا ہے۔ کسی کو کھانے میں جلدی نہیں۔ اِن کے برعکس لوگ عام طور پر کھانا حلق میں انڈیلتے ہیں اور جلدی جلدی کھا کر بھاگتے ہیں۔ یہ طریقہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند نہیں تھا اور معدے کے بہت سے امراض اسی وجہ سے ہیں۔

محمد مُسلم کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم لقمے چھوٹے لیکر خوب چباتے، کھانے کے دوران پاس والے کا خاص خیال رکھتے، باتیں کرتے لیکن آہستہ، اور قہقہہ تو عام زندگی میں بھی نہ لگاتے، بس مُسکراتے تھے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ اُن سے زیادہ مُسکرانے والا ہم نے کوئی نہیں دیکھا۔

محمد مُسلم نے کھڑے کھڑے کھانے پینے سے بھی اپنے گھر والوں کو منع کرتے ہیں۔ چونکہ یہ بھی خلافِ سُنت ہے۔ وہ بڑے افسوس کے ساتھ کہتے ہیں کہ جب سے بوفے سسٹم آیا ہے تو لوگ اپنی اپنی پلیٹوں میں چیزیں ڈال کر کھڑے کھڑے کھاتے پیتے ہیں جب کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ بات ناپسند تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خود بھی بیٹھ کر کھانا کھاتے اور بیٹھ کر پانی پیتے اس لئے محمد مُسلم کے گھر والوں نے جب بھی پانی پینا ہے تو وہ کسی کرسی پر بیٹھ کر یا زمین پر بیٹھ کر پیتے ہیں۔ اُنھوں نے بڑی دلچسپ بات بتائی کہ تمام جانور بڑے ہوں یا چھوٹے، کھڑے ہو کر کھانا کھاتے ہیں لیکن انسان کا یہ امتیاز ہے کہ وہ دستر خوان پر بیٹھ کر کھاتا ہے۔

6.7 کھانے کے اوقات

اپنے گھرانے کی اچھی صحت کا راز محمد مُسلم نے یہ بتایا کہ وہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس حدیث پر عمل کرتے ہیں کہ کھانا کھاتے وقت پیٹ کے تین حصے کرلو۔ ایک حصہ پانی،

ایک حصہ خوراک اور ایک حصہ ہوا کے لئے چھوڑ دو۔ چنانچہ سارا دن تھوڑا تھوڑا کھاتے رہنے کا اِن کے گھر میں رواج نہیں۔ سکول میں بھی اِن کے بچے جنک فوڈ نہیں کھاتے بلکہ گھر کی بنی ہوئی سادہ غذا کو بازار کی خوش رنگ اور خوش ذائقہ چیزوں کی نسبت ترجیح دیتے ہیں۔ اُن کے مطابق گھر میں جو چیز بنائی گئی ہے اُس میں برکت ہوتی ہے اس لئے کہ وہ صاف سُتھرے طریقے سے بنائی گئی ہوتی ہے۔ ویسے بھی تازہ چیز تازہ ہی ہوتی ہے۔ بازاری چیزوں کو خوشنما بنانے کے لئے کئی طرح کے رنگ ڈالے جاتے ہیں اور خراب ہونے سے بچانے کے لئے کئی طرح کے مُضرِ صحت کیمیکل استعمال ہوتے ہیں۔

اپنے بچوں کو محمد مُسلم یہ بات زور دے کر سمجھاتے ہیں کہ کھانا اُس وقت کھائیں جب بھوک خوب لگی ہو اور پھر پیٹ کو زیادہ نہ بھرا جائے بلکہ ابھی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیا جائے اور خوراک کو بالکل ضائع نہ کیا جائے۔ بعض لوگ پلیٹ کو کناروں تک بھر لیتے ہیں۔ پیٹ بھر جاتا ہے لیکن پلیٹ کبھی خالی نہیں ہوتی۔ آخر میں کھانا پلیٹ میں چھوڑ کر رکھ دیتے ہیں۔ ایسا کرنا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ناپسند تھا۔ کھانا اس طرح ضائع کرنا اسراف ہے اور اللہ تعالیٰ اسراف کرنے والوں سے محبت نہیں کرتا۔ اسراف سے بچنے کے لئے محمد مُسلم کے گھر کے افراد پلیٹوں میں تھوڑا تھوڑا ڈالتے ہیں اگر بھوک ہو تو دوبارہ اسی پلیٹ میں مزید لے لیا تاکہ پلیٹ میں کوئی فضول کھانا نہ بچے۔ آخری لقمے سے وہ پلیٹ کو اس طرح صاف کر دیتے ہیں جیسے کہ دُھلی ہوئی ہو۔ اس کے بعد انگلیوں کو بھی چاٹ لیتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد سب گھر والے ہاتھ اُٹھا کر دُعا کرتے ہیں جس میں اللہ تعالیٰ کا شُکر ادا کیا جاتا ہے اور اُس کی حمد بیان ہوتی ہے۔

6.8 کھانے کے بعد

کھانے کے بعد بچے ہوں یا بڑے محمد مُسلم نے سب میں یہ عادت ڈال دی ہے کہ وہ واش روم میں جا کر کلی کرتے ہیں اور خوب ہاتھ دھوتے ہیں۔ بہتر یہ سمجھا جاتا ہے کہ پورا وضو کر لیا جائے اس کا ثواب زیادہ ہے۔ اگر ناخن بڑھے ہوں تو اِن میں کھانا پھنس جاتا ہے اور یوں خوراک

کے راستے ہمارے پیٹ میں جراثیم پہنچ سکتے ہیں۔اس لئے کہ محمد مُسلم کے گھر کے افراد اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنتِ طیبہ کی اتباع میں خاص کر مائیں اپنے اپنے بچوں کے ناخنوں کو چیک کرتیں رہتیں ہیں اور وقتاً فوقتاً انہیں کاٹتی رہتی ہیں جب کہ بڑے ہر جمعہ کے دن ناخن کاٹتے ہیں۔افسوس کہ آج کل لمبے ناخن رکھنے کا رواج بن چُکا ہے خصوصاً عورتوں میں۔یہ بات اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں کے خلاف ہے۔

کھانے کے آخر میں سب کوئی نہ کوئی میٹھا لیتے ہیں۔اُن کے دسترخوان پر شہد اور کھجوریں ہر وقت موجود ہوتی ہیں، جس کا جو جی چاہے میٹھے کے طور پر اِن دونوں میں سے کوئی چیز لے سکتا ہے۔دونوں چیزیں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بہت زیادہ پسند تھیں۔اِن کے کھانے سے بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھتی ہے۔حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت ہے کہ شہد اور کھجور کی پسی ہوئی گھٹلی کا قوام نہار مُنہ کھائیں تو بیمار دل والوں کے لئے شافی علاج ہے۔ہوسکتا ہے کہ اپریشن کی ضرورت بھی نہ رہے۔

6.9 ترجیحی کھانے

محمد مُسلم کے گھر میں موسمی فروٹ کا بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔فروٹ اکثر کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھاتے ہیں۔اُنھوں نے بتایا کہ زیادہ باریک (ریفائینڈ) چیزیں اُنہیں پسند نہیں۔اس لئے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جَو کی بن چھنی روٹی اور اَن چھنے آٹے کا استعمال فرماتے تھے۔اُن کے گھر میں ایک حصہ جَو اور چار حصے گندم کے اَن چھنے آٹے کے مکسر سے روٹی پکائی جاتی ہے جو کہ صحت کے لئے بہت عمدہ غذا ہے۔ارشادِ باری تعالیٰ ہے کہ:۔

"وَالْحَبُّ ذُوالْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ○ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ○

"اور بھوسے والا اناج ہے اور خوشبودار (پھل) پھول ہیں ○ پس تم دونوں اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے"۔ ○

(سورۃ الرحمٰن، آیات 13-12)

آج کل کی میڈیکل سائنس بھی یہی بات کہہ رہی ہے کہ میدہ وغیرہ کا استعمال کم کیا جائے کیونکہ یہ معدہ کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس لئے بیکری کی چیزیں بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ وہ بھی زیادہ تر میدہ اور ملائی اور چینی سے بنتی ہیں۔ یہ تینوں ہی صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔

6.10 کھانے کے اوقات

محمد مُسلم کے گھر میں کھانے کے اوقات نمازوں کے ساتھ چلتے ہیں۔ صُبح فجر کی نماز کے بعد شہد اور لیمن کا شربت پی لیتے ہیں۔ اُس کے بعد اشراق کی نماز پڑھتے ہیں پھر تھوڑی دیر آرام کرتے ہیں۔ اتنے میں ناشتہ تیار ہوجاتا ہے، ناشتہ بھی سادہ رکھا جاتا ہے جس میں روٹی، شہد، زیتون کا تیل اور سرکہ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ ہفتے میں دو، تین دن انڈے بھی لئے جاتے ہیں۔ چائے کا استعمال کم کرتے ہیں۔ دودھ، دہی اور لسی کا استعمال زیادہ ہے۔ شہد، کھجور اور دہی تو تقریباً ہر کھانے کے ساتھ ہوتا ہے۔ دوپہر کھانے تک کوئی چائے، کافی وغیرہ نہیں لی جاتی البتہ اگر مہمان آجائے تو پھر کبھی کبھی یہ بدپرہیزی بھی ہوجاتی ہے۔ فروٹ ہمیشہ دو کھانوں کے درمیان کھاتے ہیں۔

دوپہر کا کھانا ہلکا پُھلکا ہوتا ہے جو ظہر کی نماز کے بعد پُرسکون ماحول میں گھر میں یا دفتر میں مل کر کھایا جاتا ہے۔ اس کے بعد نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے مطابق کوئی آدھ پون گھنٹہ بستر پر دائیں پہلو پر لیٹ کر قیلولہ کرتے ہیں۔ اگر بستر نہیں تو بیٹھے بیٹھے یا کُرسی پر پندرہ، بیس منٹ کے لئے اُونگھ لیتے ہیں۔ پھر دوبارہ کام پر لگ جاتے ہیں۔

اِن کی عادت ہے کہ مغرب کی نماز سے پہلے پہلے خوب پانی پی لیا جائے۔ ایک، دو گلاس لیموں ڈال کر شہد کے شربت کے بھی ہوجاتے ہیں۔ مغرب کی نماز پڑھنے کے بعد سب ملکر رات کا کھانا کھاتے ہیں۔ دسترخوان کے اوپر زیادہ سالن نہیں ہوتے۔ اکثر ایک، بعض اوقات دو ڈشیں بھی ہوجاتی ہیں۔ شام کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر سیر وغیرہ کرلی جاتی ہے۔ پھر عشاء کی نماز کے بعد سونے سے پہلے ایک گلاس بغیر بالائی نیم گرم دودھ میں ایک ٹیبل سپون اسبغول کا

چھلکا مکس کر کے پی لیتے ہیں۔ اس لئے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ "دودھ پیئیں کہ اس سے بڑھاپا دُور ہوتا ہے"۔ آخر میں سونے سے پہلے سبھی مسواک یا ٹوتھ برش سے مُنہ اور دانتوں کی صفائی کرتے ہیں۔ یوں محمد مُسلم کے گھرانہ کے افراد عشاء کی نماز کے جلدی بعد سو جاتے ہیں تبھی تو صُبح بالغ مرد اور عورتیں تہجد کو اُٹھ سکتے ہیں۔ جیسے پہلے بھی کہا گیا ہے بستر پر سوتے وقت دائیں پہلو سونا اِن کی عادت بن چکا ہے۔ اس سے دل پر بوجھ نہیں پڑتا اور نیند بھی خوب آتی ہے۔

6.11 اسلامی آدابِ طعام

محمد مُسلم کے گھر میں ایک دن کی مہمان نوازی سے ہم نے اسلام کے کھانے پینے کے طریقوں اور حفظانِ صحت کے اصولوں کے متعلق بہت کچھ سیکھا۔ جن پر اگر عمل کیا جائے تو آدمی کی روحانی اور جسمانی صحت اچھی رہے گی، وہ سبق یہ ہیں۔ مندرجہ ذیل میں اِن کا مختصر اعادہ کر لیا جاتا ہے تا کہ بھولنے نہ پائے۔

1۔ کھانا اُس وقت کھایا جائے جب اچھی طرح بھوک لگی ہو۔

2۔ کھانا کھانے سے کم از کم آدھا گھنٹہ پہلے خوب جی بھر کر پانی پیا جائے اور اگر پانی میں شہد کے ساتھ لیمن مکس کر لیا جائے تو یہ اور بھی بہتر ہے۔

3۔ پانی پینے سے کوئی آدھ گھنٹے بعد دستر خوان پر بیٹھ کر سب کے ساتھ ملکر پُر سکون ماحول میں چھوٹے چھوٹے لقموں میں کھانا کھایا جائے۔

4۔ کھانے کے دوران زیادہ باتیں نہیں کرنی چاہیے اور نہ ہی زور سے قہقہہ لگانا چاہیے۔ نہ ہی کسی چیز سے ٹیک یا تکیہ لگا کر کھانا چاہیے۔ خُوش دلی اور خوش مزاجی سے کھانا کھایا جائے۔

5۔ کھانے میں ناپسندیگی کا اظہار کرنا بُری بات ہے۔

6۔ ابھی تھوڑی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا صحت کے لئے ضروری ہے۔

7۔ کھانے کے بعد تھوڑی دیر آرام سے بیٹھنا۔ جس میں ایک دوسرے سے باتیں کر کے ایک دوسرے کے حالات کے بارے میں جاننا اور اُن کا حل ڈھونڈنا اچھی بات ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر سویٹ ڈش کا دل کرے تو شہد، کھجور یا فروٹ وغیرہ کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

8۔ غذاء ہمیشہ سادہ اور موسم کے مطابق ہو۔ سالن بھی چند ایک ہوں جن میں سبزی اور دالیں زیادہ ہوں اور گوشت کم ہو۔ مختلف قسم کے انواع واقسام کے کھانے بیک وقت دستر خوان پر رکھنا ٹھیک نہیں۔

9۔ کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں اور مُنہ کی صفائی اچھی طرح کی جائے۔ مسواک اور وضو کیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

10۔ صحیح طہارت کے لئے ناخنوں کو ہفتہ میں ایک دفعہ، یعنی سُنتِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مطابق جمع کے دن کاٹا جائے تاکہ اِن کے ذریعے سے جراثیم خوراک میں نہ پہنچ جائیں۔

11۔ کچن کی صفائی کا بہت خیال رکھا جائے۔ کچن میں صفائی کے کپڑے استعمال ہوتے ہیں انہیں بھی صاف سُتھرا ہونا چاہیے۔

12۔ جہاں تک ممکن ہو خوراک تازہ استعمال کی جائے۔ ڈیپ فریزر میں دو ہفتہ سے زیادہ پُرانی چیزیں نہ رکھی جائیں۔

13۔ گوشت کا استعمال ضروری ہے لیکن بہت زیادہ گوشت کھانا ٹھیک نہیں۔ ممکن ہو تو دیسی مُرغی، اُڑنے والے جانوروں اور مچھلی کا گوشت استعمال کیا جائے۔

14۔ بہت گرم چیزیں نہ لی جائیں۔ مائیکروویوز سے غذا کو گرم نہ کیا جائے اس سے خوراک کے فائدہ منداجزاء مر جاتے ہیں۔

15۔ چٹنی اور مصالحہ کے طور پر دستر خوان پر شہد، زیتون کا تیل، سرکہ، کلونجی، ادرک، دار چینی

کا پوڈر ہر قسم کا، موسمی سلاد اور پودینہ کی چٹنی ضرور ہونی چاہیے۔ یہ قدرتی دوائیں ہیں اِن سے فائدہ اُٹھانا چاہیے۔

16۔ کھانے میں جلدی نہ کریں بلکہ سکون سے آہستہ آہستہ کھائیں، فکرمندی اور پریشانی کی باتیں نہ کریں۔ کھانے کو اللہ تعالیٰ کے نام سے شروع کریں۔

17۔ کھانے کو پلیٹ میں نہ چھوڑیں۔ کھانے کو ضائع کرنے سے بچانا چاہیے۔

18۔ اپنے ساتھیوں کا کھانے میں خیال رکھیں، اُن کی ضرورت کو اپنی ضروت کے اوپر ترجیح دیں۔

19۔ کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں، اُس کی حمد کریں اور کشادگی رزق کے لئے اللہ تعالیٰ سے دُعا مانگیں۔

محمد مُسلم کی طرح اگر ہم نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں انہی پسند، ناپسند کو ڈھال لیں۔ اپنے کھانے پینے کو جتنا سادہ رکھ سکتے ہیں سادہ رکھیں اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقوں کے مطابق کھائیں پئیں، اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بتائے گئے اصولوں کے مطابق زندگی کے معمولات ترتیب دیں تو انشاء اللہ جسمانی اور روحانی صحت بہت عمدہ رہے گی اور ہر کام میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے برکت اور اطمینان نصیب ہوگا۔

حصہ دوم

روحانی اور جسمانی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے اسلام کا حفظانِ صحت کا نظام

باب7 اسلام کا حفظانِ صحت کے لئے همه گیر پروگرام

باب8 بیماریوں کا روحانی فارما کوپیا

صحت یابی کے لئے

روحانی اور جسمانی حفظانِ صحت کے معمولات اور علاج کے طریقوں پر بیک وقت متوازی عمل کریں

باب 7

اسلام کا حفظانِ صحت کے لئے ہمہ گیر پروگرام

7.1 بنیادی اُصول

جیسا کہ آپ حصہ اول میں دیکھ چکے ہیں اسلام کا حفظانِ صحت کا نظامِ ہمہ گیر (Integrated System for prevention of diseases) ہے جس کا بنیادی اصول یہ ہے کہ جسمانی صحت کا دارومدار روح کی صحت پر ہے۔اگر آدمی کی روح ناخوش اور پراگندہ ہے تو اس کا جسم بھی صحت مند نہیں رہ سکتا۔روح کو پراگندہ کرنے والی چیزیں دوسروں سے نفرت، حسد، دُشمنی، دُنیاوی چیزوں کی زیادہ ہوس، لوگوں کے حقوق سے بے پرواہی اور اُن کے مال پر غاصبانہ قبضہ ہیں۔دراصل ہر گناہ کبیرہ سے روح کو کوئی نہ کوئی بیماری لگ جاتی ہے۔

اِن کے علاوہ حرام کھانا روح کے لئے مانند زہر ہے۔اس کے برعکس گناہ سے اجتناب اور حلال سے رغبت میں روح کی صحت ہے۔اس لئے اگر آپ ایک صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ کے مطابق جہاں تک ممکن ہو زندگی کو ڈھالنے کی کوشش کریں۔اگر آپ دوسروں کو خوشیاں دیں گے تو اللہ تعالیٰ آپ کو خوشیاں دے گا۔حکمِ ربی ہے **فَاسْتَبِقُو الْخَيْرَات** ''نیکی میں سبقت لینے کی کوشش کرو''۔اِس کے نتیجہ میں انسان کو پریشانیوں سے نجات مل جاتی ہے۔ایسے لوگوں کے لئے ارشادِ باری تعالیٰ ہے:۔
لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ''نہ اُن کے لئے کوئی خوف ہے اور نہ کوئی غم''۔

اس نظام میں ہر طرح کا حرام، چاہے وہ ظاہر ہو یا مخفی، کتنا ہی لذیذ اور پُر کشش کیوں نہ ہو، روح کے لئے مانند زہر ہے اور جسمانی صحت کے لئے بھی مُضر ہے اور بالآخر انسانی معاشرہ کو بھی جڑوں سے کھا جاتا ہے۔اس نظام کا بنیادی نکتہ تقویٰ ہے جس کی بنا پر مسلمان حکماء نے یہ

اصول نکالا ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ حفظانِ صحت کے سارے اصول اور معمولات پرہیز کے زمرے میں آتے ہیں۔ اس کی عمارت اس یقین پر ہے کہ کوئی بیماری لاعلاج نہیں۔ اللہ تعالیٰ بیماری سے پہلے علاج پیدا کرتا ہے۔ مسلمان حکماء کا کام اس علاج کے لئے تحقیق اور طلب ہے۔

اس کی ایک خاص بات اُمید ہے یہ کہ زندگی اور موت اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔ اس سے مانگو وہ چاہے تو صحت دے سکتا ہے۔ یہ اسلام کا فلسفہ دُعا ہے۔ اور آخر میں اسلام کا ہمہ گیر نظامِ صحت مریض کو حوصلہ دیتا ہے کہ بیماری اس کے لئے ایک آزمائش بھی ہوسکتی ہے اور گناہوں کا فدیہ بھی۔ اگر ہم بیماری پر صبر کریں، مایوس نہ ہوں اور اللہ تعالیٰ کی رحمت پر اُمید رکھتے ہوئے علاج کریں اور صحت کے لئے دُعا بھی کرتے رہیں تو جو تکلیف ہم اُٹھاتے ہیں اُس کے بدلے ہماری نیکیوں میں اضافہ ہوتا رہے گا۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"مسلمان پر جب کوئی بیماری یا مصیبت آتی ھے تو اس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ اس کے گناہ اُتار دیتا ھے یہاں تک کہ اگر مومن کو کانٹا بھی چُبھتا ھے تو وہ بھی اُس کے درجات کی بلندی کا باعث بنتا ھے"۔

(بخاری شریف)

سُبحان اللہ! ہم اپنے مہربان رب کا کیسے شُکر ادا کریں کہ بیماری ہماری مغفرت کا باعث ہے۔ بس شرط یہ ہے کہ صبر کریں اور اس کی رحمت سے مایوس نہ ہوں۔ اس لئے مومن جیسی بھی تکلیف میں ہو اسے صبر سے برداشت کرتا ہے۔

7.2 ماں اور اسلامی حفظانِ صحت کا نظام

اسلامی حفظانِ صحت کے نظام کا آغاز ماں کے پیٹ میں بچے کے حمل کے ساتھ ہی

شروع ہو جاتا ہے۔اس لئے خاوند اور دیگر متعلقہ لوگوں پر لازم ہے کہ حاملہ پر کام کا زیادہ بوجھ نہ ڈالیں، اسے خوش رکھا جائے اور اس کی خوراک کا بھی خاص خیال رکھا جائے۔ چار ماہ کے بعد حاملہ ماں اونچی اونچی آواز میں اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتی رہے جو اس کے پیٹ میں بچہ بھی سُنتا ہے۔اس سے اس کی روحانی شخصیت مضبوط ہونے لگتی ہے۔

پیدائش کے بعد نومولود کی صحت اللہ تعالیٰ نے اس کی ماں کے دودھ میں رکھی ہے۔ قرآنِ کریم کے نزدیک اپنے بچے کو دودھ پلانا ماں کے فرائض میں شامل ہے۔ دودھ پلانے کی مدت دو سال تک ہے۔ اس لئے کم از کم ڈیڑھ سال کی عمر تک ماں کو اپنے بچے کو دودھ پلانا لازمی ہے۔ یہ اس پر بچے کا حق ہے۔ اگر وہ نہیں پلاتی تو بچے پر ظلم کرتی ہے جس کے اثرات اس کی اپنی جسمانی اور روحانی صحت پر بھی بہت بُرے پڑتے ہیں۔

ماں کا دودھ بچے کے لئے مکمل خوراک ہے۔اسے اللہ تعالیٰ نے جراثیم کش بنایا ہے۔ بچے کے لئے یہ ہر بیماری کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ایسی کئی (Antibodies) ہیں جو بچے میں ایک سال کی عمر کے بعد بننا شروع ہوتی ہیں لیکن بچے کی حفاظت کے لئے اللہ تعالیٰ نے یہ (Antibodies) ماں کے دودھ میں ڈال دی ہیں۔اس لئے جن بچوں کو ولادت سے ماں کا دودھ میسر ہوتا ہے اُن میں بیماریاں کم ہوتی ہیں۔ چنانچہ جو بچے بوتل کے دودھ پر پلتے ہیں وہ بار بار اسہال، پیچش، گلے کی بیماریوں، پھیپھڑوں کی بیماریوں اور ذہنی بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔ بلکہ زندگی بھر کے لئے بیماریوں کے خلاف اِن کی قوتِ مدافعت کمزور رہتی ہے۔

چار ماہ کی عمر کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ گھر میں بنی ہوئی خوراک مثلاً چاول، آلو۔ اِن کے علاوہ فروٹ کا رس اور کیلا دینا شروع کر دینا چاہیے۔ مہنگے ڈبوں والی T.V کے اشتہاروں سے متاثر ہو کر خریدی گئی خوراک مُضرِ صحت بھی ہو سکتی ہے۔ اِن میں موجود کیمیکل بچے کے لئے خطرناک بھی ثابت ہو سکتے ہیں اور کئی ایک الرجی کا باعث بھی بنتے ہیں۔اِس لئے اِن سے پرہیز لازمی ہے۔

بچہ اگر بیمار پڑ جائے تو اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق اس کی احتیاط اور

علاج دونوں شروع کر دیں۔ چونکہ سخت دوائیوں کے اثرات قوتِ مدافعت کو کمزور کرتے ہیں اور بعض دفعہ وہ خود نئی بیماریوں کا باعث بن جاتی ہیں۔ اس لئے انہیں نہایت احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔ بعض ڈاکٹر معمولی بیماریوں میں بھی سخت قسم کی انگریزی دوائیاں دیتے ہیں، اِن سے بچا جائے۔ پیچش میں اگر زیادہ مقدار میں انٹی بائیوٹک کھلائی جائیں تو مستقل نقصان ہوسکتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ اپنے بچے کو انٹی بائیوٹک کم سے کم دینا چاہتے ہیں۔

7.3 حفظانِ صحت اور اسلام کا نظامِ طہارت

اسلام کا نظامِ طہارت یہ ہے کہ ظاہر، باطن انسان صاف ستھرا ہو۔ اس لئے صحت مند اسلامی معاشرت میں اولین حیثیت صاف رہائش، صاف ماحول، صاف ہوا، صاف پانی، صاف خوراک، صاف کپڑے اور صاف برتنوں کی ہے۔ اگر آپ اِن کا خیال رکھیں گے تو یہ آپ کی اور آپ کے بچوں کی صحت کا خیال رکھیں گے۔ ڈاکٹروں اور اِن کی دوائیوں کی ضرورت نہیں پڑے گی اور اس کے ساتھ ساتھ ثواب بھی ملے گا۔ اس لئے کہ **"صفائی نصف ایمان ھے"۔**

عبادات میں اسلام کا بنیادی شعار غُسل اور وضو ہے۔ وضو کے بغیر نماز بھی نہیں پڑھی جاسکتی اور قرآنِ کریم کو مَس بھی نہیں کیا جاسکتا۔ جسمانی صحت بھی انہیں سے لازم وملزوم ہے۔ (تفصیلات کے لئے مصنف کی کتاب "دل سے حاضری کی نماز" دیکھیں)۔

وضو کے لئے طہارت فرض ہے کہ جسم ہر طرح کی ناپاکی سے پاک ہو، کپڑوں میں بھی ناپاکی نہیں ہونا چاہیے۔ اندرونی لباس (Under Garments) کا بھی صاف ہونا ضروری ہے۔ انسان کے جسم میں نو (9) سوراخ ہیں مُنہ، ناک، آنکھیں، کان اور بقیہ جسم پر اس کے علاوہ دو سوراخ ہیں۔ ان سارے سوراخوں کو پاک، صاف ستھرے پانی سے دھونا طہارت کی اہم شرط ہے۔

مُنہ کی صفائی کے سلسلے میں صحت کے لئے اسلام کا نہایت ضروری شعار دانتوں کی صفائی ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم وضو کے ساتھ دانتوں میں مسواک کرتے تھے اور پانی حلق

تک لیکر جاتے تا کہ اندر کی نجاست بھی باقی نہ رہے اور اسی طرح ناک کی صفائی کے وقت پانی اندر تک لیکر جانا مستحب ہے۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"اچھی طرح تمام شرائط کے ساتھ وضو کرنے سے تمھاری عمر لمبی ہو گی اور تمھارے محافظ فرشتے تم سے خوش ہونگے"۔

اچھی طرح وضو کرنے سے جسم تمام غلاظتوں سے پاک رہتا ہے جس کے نتیجہ میں اللہ تعالیٰ تندرستی اور لمبی عمر عطا فرماتے ہیں۔ اس لئے حفظانِ صحت کے لئے بہترین اصول یہ ہے کہ آدمی ہر وقت وضو کی حالت میں رہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے" وضو کی حالت میں سوئیں اس لئے چاہیے کہ رات سونے سے پہلے اچھی طرح وضو کر لیا جائے"۔ وضو میں ذہنی پریشانیوں کا بھی علاج ہے۔ اس میں دماغ اور روح کے لئے خوشی اور اطمینان ہے۔ اگر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کسی کو غُصہ میں دیکھتے تو وضو کرنے کے لئے فرماتے۔ خُود بھی اگر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پریشان ہوتے تو وضو کرتے اور نفل نماز کے لئے کھڑے ہو جاتے۔

سُنت کے مطابق اور اچھی صحت کے لئے وضو کی شرائط مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ لباس اور جسم غلیظ نہ ہو اور اگر غلاظت لگ جائے تو اُسے فوراً دھونا چاہیے۔ انڈر گارمنٹس بھی صاف ستھرے پہننا ضروری ہیں۔

2۔ ناخن اتنے ہوں کہ اُن میں غلاظت نہ چھپ سکے۔

3۔ ہاتھوں کو ایسے دھویا جائے کہ باہمی انگلیوں کے درمیان میل نہ رہے۔ اس کے لئے انگلیوں کے درمیان بڑی اچھی طرح خلال کیا جائے۔ ہاتھوں کی صفائی کے لئے کسی اچھے صابن کا استعمال کیا جائے۔

4۔ ہاتھوں کی صفائی کے بعد مُنہ کی اندرونی صفائی کی باری آتی ہے۔ اس کے بارے میں

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت ہے کہ وضو کے ساتھ دانتوں میں مسواک کی جائے۔ آج کل آپ بُرش کر سکتے ہیں۔ دانتوں کو سو بیماریوں کا گھر کہا جاتا ہے۔ اگر یہ صاف رہیں گے تو مُنہ سے بدبُو نہیں آئے گی۔ کھانے پینے کا ذائقہ عمدہ ہوگا اور آپ خود کو ہشاش بشاش محسوس کریں گے۔

یوں اچھی طرح وضو کرنے سے آپ آنکھوں، ناک، کان، پیٹ، پھیپھڑوں وغیرہ کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

5۔ تین دفعہ ناک میں پانی اوپر کی ہڈی تک کھینچ کر لے جائیں اور پھر چھوٹی انگلی سے ناک کو صاف کریں اور (Blow) کریں تا کہ تمام گندگی باہر نکل آئے۔ اس سے نزلہ اور (Sinus) کی بیماریاں نہیں ہوتی ہیں۔

6۔ وضو کرتے وقت آنکھوں کو بڑی اچھی طرح دھوئیں۔ کانوں کے سوراخ کے اندر چھوٹی انگلی ڈال کر اچھی طرح صاف کریں۔ اگر داڑھی ہے تو بہت اچھی طرح انگلیوں سے خلال کریں تا کہ پانی بالوں کی جڑوں تک جائے۔ ناک کے اندر پانی کھینچ کر لے جائیں اور اندر تک صفائی کریں۔ کُلی کرتے وقت مُنہ کو اوپر کرتے ہوئے حلق تک پانی سے غرارے کریں۔ یوں آپ نزلہ۔ زکام، کھانسی، گلے کی بیماریوں، پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

7۔ سارے مُنہ کا وضو کرنے کے بعد گیلے ہاتھوں سے سر کا مسح کریں اور پھر گیلے ہاتھوں سے گردن اور کانوں کے پیچھے سے مسح کریں۔ جدید سائنس کے مطابق کی زندگی (Vital) نیوران سسٹم مُنہ، سر اور گردن میں ہے اور اس طرح وضو کرنے سے اس سے پورا اعصابی نظام تیز ہو جاتا ہے جو صحت کے لئے نہایت ضروری ہے۔

8۔ چہرے کے وضو کے بعد بازوؤں کی باری آتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا حکم ہے کہ کہنی تک بازوؤں کو اچھی طرح دھویا جائے۔ صحت کے لحاظ سے چہرے کے بعد سب سے زیادہ ہاتھوں میں نیوران سسٹم ہے اور اچھی طرح ہاتھوں کا وضو کرنے سے یہ سسٹم بھی فعال ہو جاتا ہے۔

9۔ اُس کے بعد پاؤں کی باری آتی ہے۔اپنے پاؤں کوٹخنوں تک خوب دھوتے جائیں اور پاؤں کی انگلیوں کے اندر خلال کر کے پھنسی ہوئی غلاظت کونکالا جائے اور پاؤں کے ناخنوں کوبھی بڑھنے نہ دیا جائے۔

وضو کے سارے عمل کی روح یہ ہے کہ مسلمان کا جسم ہر طرح کی ظاہری اور باطنی غلاظت سے پاک ہوجائے۔اگر ہم اس طرح وضوکریں گے تو انشاء اللہ تعالیٰ بیماری ہم سے دُور رہے گی۔اسلامی حفظانِ صحت کی بنیاد ایسے وضو پر قائم ہے۔

7.4 حفظانِ صحت اور روزہ

روزہ انسان میں اللہ تعالیٰ پر تقویٰ کی خاصیت پیدا کرتا ہے اور ذہنی پریشانیوں کا یہ صدقہ ہے، جسم کی زکوٰۃ ہے۔اس میں روحانی اور جسمانی صحت ہے۔تمام ادیان جو اللہ تعالیٰ کی طرف سے اُترے ہیں اُس میں سال میں کچھ دن روزے فرض ہیں۔مثلاً حضرت داؤد علیہ السلام ایک دن چھوڑ کر ایک روزہ رکھتے تھے۔میسیحت اور یہودیت میں بھی سال میں کچھ مخصوص دنوں کے روزے فرض ہیں۔ہندومت میں بھی برت (روزہ) کا رواج ہے۔

اسلام میں ہر بالغ مسلمان مرد اور عورت پر ایک سال میں ماہ رمضان کے روزے فرض ہیں۔اِن کے علاوہ بھی نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اکثر روزہ رکھتے تھے۔آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہر مہینے میں تین مسلسل روزے بھی رکھے۔کبھی تو بلحاظ تاریخ تیرہویں، چودھویں، پندرہویں تاریخ کا روزہ رکھا۔کبھی دنوں کے حساب سے مہینے میں ایک بار اتوار، پیر کا روزہ رکھا اور دوسرے مہینے میں منگل بدھ اور جمعرات کا روزہ رکھا۔(مسلم، ابوداؤد اور ترمذی)

جامع ترمذی میں حضرت عائشہ صدیقہؓ سے ایک حدیث نقل کی گئی کہ بعض مرتبہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایام اور تاریخوں کی قید نہ فرماتے بلکہ جس تاریخ میں چاہتے یہ تینوں روزے رکھتے۔

بعض دفعہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے متواتر بھی روزے رکھے کہ لوگ سمجھتے کہ شاید اب کبھی بھی افطاری کا ارادہ نہیں (ترمذی، ابنِ داوٗد، مسلم)

سالانہ شیڈول کے لئے مشہور مسنون طریقہ یہ ہے کہ رمضان کے فرض روزوں کے علاوہ عید الفطر کے بعد شوال کے پے در پے چھ روزے اور محرم میں نویں دسویں محرم کے دو روزے اور ذوالحج کے نو روزے اول عشرہ۔ یہ کل تقریباً 47 ہوئے۔ اِن کے علاوہ اگر ہر مہینہ میں 3 مرتبہ نفلی روزوں کا بھی شمار کرلیں تو کُل 70 ہو گئے۔

جو شخص مسنون طریقوں سے روزے رکھے گا تو اس کے جسم میں نہ تو زیادہ رطوبت پیدا ہوگی اور نہ ہی بالکل خشکی۔ جسم کے گندے مواد اور زہر نکل جائیں گے اور انسان نام نہاد لاعلاج قسم کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہے گا اور دل مطمئن ہوگا۔

☆ جسمانی بیماریوں کا روزہ میں علاج

ماڈرن طب کے مطابق روزہ مندرجہ ذیل بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

1۔ پیٹ کی ساری بیماریاں
2۔ دل کی بیماریاں
3۔ جوڑوں کی دردیں
4۔ مہلک قسم کے سرطان کی بیماریاں
5۔ ذیابیطس، گردوں اور جگر کی بیماریاں
6۔ موٹاپا، کمزوری اور کاہلی
7۔ اعصابی نظام اور ذہنی پریشانیوں کا علاج

اگر آپ کو موٹاپا ہے یا مختلف بیماریوں کا یکے بعد دیگرے شکار رہتے ہیں، یا عمر سے پہلے بوڑھے ہو رہے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا نظامِ ہضم توانائی کم پیدا کرتا ہے جس کے نتیجہ میں سب سے پہلے آپ کو سر درد، پیٹ کی خرابی اور ڈپریشن جیسے مرض ہونگے۔ جب تک اِن زہروں کو جسم سے نہیں نکالا جاتا اُس وقت تک صحت مند ہونا مشکل ہے۔ اِن سے رہائی کے لئے روزہ سب سے مئوثر علاج ہے۔ روزہ سے معدہ کو ریسٹ مل جاتا ہے اور ہاضمے کا نظام جسم کو زہروں اور کیمیکل کو صاف کرنے کی طرف لگ جاتا ہے۔

عام مشاہدہ ہے کہ جو لوگ ہفتہ میں دو روزے رکھتے ہیں اِن کی صحت بڑھاپے میں بھی قابلِ رشک ہوتی ہے۔ لیباٹریز کے ذریعہ جانوروں میں بھی پتہ چلا ہے کہ کم کھانے والوں کی عمریں لمبی ہوتی ہیں۔ صحت کے لئے روزہ کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

1۔ ذہنی سکون روحانی بالیدگی کا باعث ہے اور پریشانیوں کا علاج ہے۔

2۔ نظامِ ہضم کو آرام مل جاتا ہے۔

3۔ نظامِ ہضم میں جو زہر انسانی جسم میں مواد کی شکل میں جمع ہو جاتے ہی وہ جسم سے باہر نکل جاتے ہیں۔

4۔ وزن متناسب اور صحت اچھی رہتی ہے۔

اُن لوگوں کو روزہ کا کوئی فائدہ نہیں جو اسے ایک مخصوص وقت کے لئے فاقہ سمجھتے ہیں۔ یوں سحری اور افطاری کے وقت اتنا کھایا کہ باقی اوقات میں فاقے کی کسر نکال لی۔ روزہ سے صحت کا فائدہ اسی صورت میں ہے کہ سحری اور افطاری میں بھی کم کھانا کھایا جائے۔ اس پرہیز کے ساتھ ہر مہینہ اگر متواتر تین روزے رکھے جائیں تو آدمی بہت سی بیماریوں سے بچا رہے گا۔ اگر سحری اور افطاری کو زیادہ کھالیا تو میڈیکل نقطہ نظر سے زیادہ فائدہ نہیں ہوگا۔

7.5 فاقہ سے علاج

روزہ میں روحانی اور جسمانی دونوں بیماریوں کا علاج ہے لیکن اگر آپ کا مقصود صرف جسمانی عارضہ سے آرام ہے تو پھر مندرجہ ذیل اصولوں کے مطابق فاقہ کرلیں۔ اس میں آپ تھوڑا بہت کھا پی بھی سکتے ہیں۔ ایسے فاقہ کرنے والے کے لئے مندرجہ ذیل مینیو فائدہ مند ثابت ہوگا۔

☆ ناشتہ میں 2 گلاس تازہ لیمن جوس اور 2 گلاس فریش سیب، گاجر، گریپ فروٹ کا جوس پیا جا سکتا ہے۔

☆ اگر آپ پیٹ کی بیماریوں سے نجات کے لئے روزہ رکھ رہے ہیں تو گاجر، بند گوبھی کا جوس بنا کر بھی پی سکتے ہیں۔ تربوز کی کاش بھی لے سکتے ہیں۔

☆ دن کے وقت تقریباً 10 بجے 1 گلاس کوار گندل کا جوس لیں اس کے ساتھ 1 گلاس سیب کا جوس یا 1 گلاس مالٹے، کینو یا انگور کے جوس کا پی لیں۔

☆ نماز عصر کے بعد دو گلاس پانی اور اسکے پندرہ منٹ بعد کچی اور پکی سبزیات اور سلاد کی ایک درمیانی پلیٹ لے لیں۔

☆ نماز مغرب کے بعد سلاد کی ایک درمیانی پلیٹ، پپیتا ایک پیس، بریڈ کا ایک پیس اور گرین ٹی یا پودینے والی چائے لیں۔اس کے ساتھ 5 تُری لہسن، اتنا ہی تقریباً ادرک لیں۔

☆ رات کو سوتے وقت بغیر کریم آدھا کپ دودھ، ایک چمچ شہد اور ایک چھوٹا چمچ ہلدی کا ڈال کر پی لیں۔

☆ سحری کے وقت ایک چمچ اَلسی کے بیج اور ایک ٹیبل سپون اسبغول کا چھلکا، بغیر کریم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ایک سیب یا ایک گاجر کھانے کی اجازت ہے۔

☆ صبح غُسل کے بعد جسم پر زیتون یا سرسوں کے تیل کی مالش کریں۔دن میں تین دفعہ ہلکی پُھلکی ورزش (Exercise) کرتے رہیں اس سے جلد کے سوراخ کُھل جائیں گے اور پسینے کے ساتھ زہر باہر نکل آئیں گے۔

☆ اس طرح ایک ہفتہ فاقوں کے بعد آپ ایک نئی زندگی محسوس کریں گے۔بعد میں ہر مہینہ تین فاقے اسی طرح جاری رکھیں۔

☆ سُنت روزوں میں دن کے اوقات میں سحری اور افطاری تک کچھ نہیں کھانا پینا۔

7.6 خواتین کو مشورہ

آج کل خواتین بہت سی بیماریوں کا شکار رہتی ہیں۔کھاتے پیتے گھرانوں کی خواتین خاص طور پر شوگر، ذہنی پریشانیوں اور جسم میں دردوں کا شکار رہتی ہیں۔تندرستی کے لئے انہیں بھی سُنت کے مطابق روزے رکھنے کا مشورہ ہے۔ اگر کسی وجہ سے روزہ کی نیت کر سکیں تو مندرجہ بالا شرائط کے ساتھ فاقہ ہی کر لیں۔

☆ خواتین اگر ہر مہینہ میں تین روزے رکھیں اور نارمل دنوں میں بھی جوس اور فروٹ پر مشتمل خوراک کی پابندی کریں تو اِن کا جسم چاک وچوبند اور جلد تروتازہ ہوگی۔

☆ آدھا کپ کنوار گندل کا جوس حسبِ ذائقہ شہد اور لیمن جوس ملا کر سحری افطاری کے ساتھ پئیں انشاءاللہ نہ صرف آپ کی صحت بہتر رہے گی بلکہ جسم کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوگا۔

☆ سحری اور افطاری کے ساتھ پپیتا اور چھوٹے سائز کا سیب اور پانچ عدد انجیر بھی لی جاسکتی ہیں اور ہر کھانے کے ساتھ ایک چمچ زیتون کا تیل پی لیں یا سالن میں ڈال لیں۔ انشاءاللہ آپ کی صحت قابلِ رشک ہو جائے گی۔

7.7 صلوٰۃ۔ اسلامی یوگا

صلوٰۃ اللہ تعالیٰ سے ملاقات کا طریقہ، دُعا کا موقع اور بہترین ذکر ہے۔ جیسے اللہ تعالیٰ خُود فرماتے ہیں **اَلَا بِذِکْرِ اللّٰہِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوْبُ**، "یعنی اللہ تعالیٰ کے ذکر میں اطمینان ہے"۔ اس لئے صلوٰۃ میں جسمانی اور روحانی صحت دونوں پنہاں ہیں۔

جسمانی صحت کے لئے ورزش کو آج کل بڑی اہمیت حاصل ہے اور ڈاکٹروں کی ہدایت کے مطابق اکثر لوگ صُبح وشام لمبی لمبی سیروں کے لئے نکلتے ہیں۔ اُن کے لئے لمبی سیر اور طرح طرح کی ورزشیں اس لئے ضروری ہیں کہ اُن کے معمولاتِ زندگی اسلامی نہیں بلکہ دن بھر وہ سُست روی کا شکار ہیں۔ اُن کے مقابلے میں اسلامی طرزِ زندگی میں غفلت اور تساہل ممکن ہی نہیں۔

اچھی صحت کے لئے اسلام کے معمولاتِ زندگی خواہ مخواہ کی ورزش (Exercise)، یوگا (Yoga)، دوڑ، (Jogging) وغیرہ سے بہت زیادہ بہتر ہیں۔ اگر انہیں اچھی طرح کیا جائے تو مزید ورزش یا سیر کی خاص ضرورت نہیں رہتی۔

7.8 پنجگانہ باجماعت صلوٰۃ اور صحت

پنجگانہ باجماعت نماز کے سسٹم پر اسلام کی بنیاد قائم ہے۔ فرمایا اَلصَّلٰوۃُ عِمَادُ

الـدِّيْـنَ ''نماز فرد کی جسمانی اور روحانی صحت کے لئے لازم ہے۔ مسلم معاشرہ کی مجموعی صحت کا انحصار بھی صلوٰۃ کے نظام کو قائم کرنے میں ہے۔ یہ انسان کو ہر طرح کی بُرائی اور فحش سے روکتی ہے۔ نظامِ صلوۃ سے صحت حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل معمولات ضروری ہیں۔

☆ اذان کے ساتھ تمام کام کاج چھوڑ کر صلوٰۃ کی تیاری شروع کر دینا اس میں اول دُنیا کے خیالات کو نکال کر اللہ تعالیٰ کو اپنے ذہن کا مرکز بنالینا ہے۔

☆ اہتمام سے طہارت اور وضو کرنا جس کی تفاصیل پہلے بیان کی جا چکی ہیں۔

☆ با جماعت نماز کے لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت پر عمل کرتے ہوئے تیز تیز چل کر مسجد پہنچنا۔

☆ گھر اور مسجد کے راستے کے دوران ادھر اُدھر خیال کرنے کی بجائے دل و دماغ سے اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتے جانا۔

☆ آپ مرد ہوں یا عورت، نماز ہوش اور ہوشیاری سے ادا کریں۔ نماز میں سُستی گناہ ہے۔

☆ قیام میں جسم کو سیدھا کھڑا رکھیں، رکوع کے وقت کمر 90 ڈگری سیدھا رکھیں، رکوع کے بعد قائمہ میں پورا اُٹھیں اور پھر کچھ دیر کھڑے رہیں۔

☆ سجدہ میں باڈی کو لمبا کریں۔ کہنیوں کو اُٹھا کر رکھیں۔ زمین کو پاؤں کی انگلیوں سے اور پیشانی سے دبا کر رکھیں۔

☆ سجدہ کے بعد قعدہ میں پوری طرح سیدھا بیٹھیں۔ سلام بھی پوری گردن کو پھیر کر کریں۔

اِن طریقوں سے نہ صرف آپ کی توجہ نماز میں بہتر ہوگی بلکہ جسم کے تمام اجزاء کو جتنی ورزش چاہیے وہ بھی مل جائے گی۔ جب آپ اِن شرائط کے مطابق نماز ادا کریں گے تو آپ کی توجہ بڑھے گی۔ ذہنی تناؤ کم ہوگا۔ دل کو راحت ملے گی۔ زندگی کے ہر معاملہ میں خود اعتمادی پیدا ہوگی جیسے حکم باری تعالیٰ ہے **وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ** ''سجدہ کر اور قریب ہو جا''۔

ایسی نماز بے انتہا بلندیوں کا باعث ہوتی ہے۔ساتھ ساتھ ایسے قیام، رکوع وسجود سے دل اور دماغ کو خون زیادہ جاتا ہے۔پھیپھڑے بھی کُھلتے ہیں۔آنکھیں، کان، ناک (ENT) کے سوراخ بھی کُھلتے ہیں اِن میں پھنسی بلغم نکل جاتی ہے۔آدمی ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے اور جب وہ متواتر دنوں، مہینوں، سالوں یوں ایک اچھے وضو کے ساتھ اچھی نماز پڑھے گا اور پھر خشوع وخضوع سے دُعا مانگے گا تو بفضل حق تعالیٰ بیماری پاس بھی نہیں آئے گی۔

7.9 تہجد کی صلوٰۃ اور صحت

صحت کے لئے تہجد کی نماز اکسیرِ اعظم ہے۔تہجد کی نماز کے لئے سُنت یہ ہے کہ عشاء کی نماز بغیر وتر پڑھے جلدی سو جائیں۔آدھی رات یا اُس سے کچھ کم وقت پر اُٹھ جائیں اور اچھی طرح وضو کر کے لمبے قیام ورکوع کے ساتھ نماز پڑھی جائے۔کتنی رکعتیں پڑھی جائیں؟ یہ آپ کی ہمت پر ہے۔عام طور پر دو دو کر کے آٹھ رکعت اور اُس کے بعد عشاء کی نماز والے تین وتر کُل گیارہ رکعتیں ہوتی ہیں اور اِن گیارہ رکعتوں میں کم از کم آدھا گھنٹہ یا اس سے زیادہ لگنا چاہیے۔نماز کے بعد حالتِ ذکر میں آجائیں اور پھر فجر کی نماز کے لئے اُٹھ جائیں۔

اس طریقہ پر تہجد کی نماز باقاعدگی سے ادا کرنے والوں میں کاہلی اور سُستی قریب نہیں آتی، جسم فربہ نہیں ہوتا بلکہ بڑھاپے میں بھی سمارٹ نظر آتے ہیں۔ذہنی بیماریوں اور پریشانیوں کا بھی یہ بہترین علاج ہے۔کام کاج میں برکت پڑجاتی ہے۔دماغی کمزوری دُور ہوجائے گی۔ (انشاءاللہ)

☆ چاک وچوبند رہنا اور تیز چلنا

مسلمان کی زندگی چاک وچوبند ہے۔اُس میں کسی طرح کی سُستی، غفلت نہیں پائی جاتی۔رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے چلنے کا انداز بہت تیز تھا اور جن ساتھیوں کو عادت نہیں تھی وہ پیچھے رہ جاتے اور بھاگ کر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ چلتے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت پر عمل کرتے ہوئے ہر مسلمان کا یہ طریقہ ہونا چاہیے کہ وہ اپنے کام تیزی سے کریں۔ خواہ گھر میں ہوں یا دفتر میں، کمرے میں ہوں یا کچن میں، مسجد میں جانا ہو یا بازار میں، ہر کام تیزی سے کریں۔ ہمیں اگر زیادہ دور نہیں جانا تو گاڑی کی تلاش نہیں ہونا چاہیے، اپنی ٹانگوں کا استعمال کریں اور جلدی جلدی پہنچ جائیں۔ مارکیٹ، سکول، مسجد غرض تمام چھوٹی مسافتوں کے لئے گاڑی کا استعمال کم سے کم کریں۔ مسلمان کو سُست روی زیب نہیں دیتی۔ اس سے وقت بھی بچے گا اور جسم بھی چاک و چوبند رہے گا۔

باب 8

بیماریوں کا روحانی فارما کوپیا

اس میں کوئی شک وشُبہ کی کوئی بات نہیں کہ صحت صرف اللہ تعالیٰ ہی کی طرف سے ہے۔ڈاکٹر کو بیماری پکڑنے میں رہنمائی بھی اُسی کی طرف سے ہے اور دوا میں شفاء بھی اللہ تعالیٰ ہی ڈالتا ہے۔اس لئے صحت ہو یا تکلیف اہم ترین بات یہ ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ کو راضی رکھیں اور خود بھی اُس سے راضی رہیں۔حدیث شریف کی کتابوں میں آتا ہے کہ جب کبھی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کوئی مُشکل پیش آتی تو صلوٰۃ میں کھڑے ہو جاتے اور رب تعالیٰ سے اپنی مُشکل کا حل مانگتے۔قرآنِ کریم میں کئی جگہوں پر مسلمانوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ وہ صبر اور صلوٰۃ سے اللہ تعالیٰ کی مدد طلب کریں (سورۃ البقرہ، آیت 45 اور آیت 153) مریض کی صحت کے لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور آپ کے صحابہ کرامؓ قرآنِ کریم کی آیات کا دم بھی کرتے اور مریض کو پڑھنے کے لئے دُعائیں بھی سیکھاتے۔روحانی علاج کے اثرات کا انحصار بہت حد تک یقین پر ہے۔اگر معالج کو اللہ تعالیٰ اور جو علاج وہ تجویز کر رہا ہے اُس پر یقین ہو اور مریض کو اپنے معالج پر اور جو کچھ اُس کو پڑھنے کے لئے دیا جا رہا ہے اُس پر یقین ہو تو صحت بھی یقینی ہے (انشاء اللہ)۔اس بات کے ثبوت میں سینکڑوں شہادتیں پیش کی جاسکتی ہیں کہ کیسے کینسر جیسی موذی امراض بھی روحانی علاج سے ٹھیک ہو گئیں۔

مندرجہ ذیل میں، میں صرف چند مثالوں پر اکتفا کرتا ہوں جو کہ میرے ایک عزیز دوست جناب خالد لطیف صاحب، اسلام آباد کی ذاتی رُوداد ہے جس پر مجھے کسی طرح کا شک نہیں۔خالد لطیف صاحب جدید تعلیم یافتہ اعلیٰ پائے کے انسان ہیں۔وہ الائیڈ بینک آف پاکستان کے پریذیڈنٹ بھی رہے ہیں۔لکھتے ہیں:۔

" محترم سلطان بشیر محمود صاحب نے جو تحقیق روحانی علاج کے سلسلہ میں کی ھے وہ نہ صرف ھمہ گیر ھے بلکہ پُرمغز بھی. میں ذاتی طور پر نہ صرف روحانی علاج پر یقین رکھتا ھوں بلکہ اس کا کئی موقعوں پر کامیابی سے استعمال بھی کرچکا ھوں. یہ طریقہ علاج نہایت پُراثر اور فائدہ مند ھے. هُوَالشَّافِیُ، هُوَالشَّافِیُ. تَوَکُّلُ عَلیٰ اللّٰهَ کا ھرگز یہ مطلب نہیں اخذ کرنا چاھیے کہ آپ اس سائنسی دور میں جو بھی علاج کے مختلف طریقے ھیں اُن کو یکسر نظر انداز کرکے بیٹھ جائیں. گو کہ اِن میں بھی مشیتِ الھی کارفرما ھوتی ھے. حضرت ابراھیم علیہ السلام کی اُس قرآنی دُعا کی طرح کہ اِنیّ مَرِضتُ هُوَیَشْفَیْنِ (میں جب بیمار ھوتا ھوں وھی مجھے شفا دیتا ھے)شفا صرف اللّٰہ تعالیٰ کے ھاتھ میں ھے جس نے ھمیں پیدا کیا. ماڈرن طریقہ علاج کا استعمال کرتے ھوئے ھمیں قرآنی دُعائوں اور رسول اکرم صلی اللّٰہ علیہ و آلہ وسلم کی بتائی ھوئی دُعائوں پر بھروسہ کرنا چاھیے جس کے بغیر آپ مکمل صحت یابی کا سوچ بھی نہیں سکتے.

روحانی علاج کے سلسلے میں چند مثالیں اور ذاتی تجربات کا ذکر کرنا مناسب سمجھتا ھوں.

1. تقریباً7 سال قبل میں عارضہ قلب کی بیماری میں مبتلا ھوا. بڑے بڑے ڈاکٹروں کو دکھایا. جنھوں نے پوری تشخیص کے بعد یہ فیصلہ کیا کہ یہ(By Pass) کا کیس ھے. تین مختلف ھارٹ سپیشلسٹ اس نتیجے پر یقین رکھتے تھے. مجھے AFIC(آرمی انسٹیٹیوٹ آف کارڈیالوجی) میں لیجایا

گیا۔ جہاں ہر مختلف مراحل سے گزرنے کے بعد مجھے انجیو گرافی کے لئے تیار کیا گیا تاکہ میرا (By Pass) کیا جاسکے۔ اِن تمام مراحل میں، میں آیہ کریمہ" لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ" کا ورد کرتا رہا۔ جب آخری مرتبہ میرا ECG کیا گیا تاکہ اس کے بعد میرا (Angiography) کیا جاسکے تو ڈاکٹر حیران رہ گئے کہ میرا ECG بالکل نارمل ہو گیا۔ اِس پر نہ یقین کرتے ہوئے میرا ECG کئی دفعہ دُھرایا گیا لیکن ہر بار نارمل نکلا۔ جب میں واپس ہارٹ سپیشلسٹ کے پاس گیا تو اُنھوں نے اِس کو معجزہ قرار دیا۔ مجھے بتایا گیا کہ یہ سمجھیں کہ مجھے ہارٹ اٹیک ہواہی نہیں۔ اس لئے کسی علاج کی ضرورت بھی نہیں۔ الحمد لله اب جب کہ اس واقعہ کو 8-7 سال گزر چکے ہیں۔ میں اللّٰہ تعالیٰ کے کرم سے بالکل تندرست ہوں۔

2. تقریباً 9 سال پہلے کی بات ہے میری زوجہ کو کینسر کا مرض لاحق ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے پوری تشخیص کے بعد اعلان کیا کہ کینسر جسم میں پھیل چکا ہے اور تقریباً لاعلاج ہے۔ زوجہ کے بڑے بھائی جو خود 38/40 سال کے تجربے کے ڈاکٹر ہیں نے بھی اس بات کی تائید کی کہ اِن حالات میں اِن کے بچنے کی کوئی اُمید نہیں۔ ڈاکٹروں نے زوجہ کو صرف 4-3 مہینوں کی اُمید دلائی۔ اس پر زوجہ کے بھائیوں نے آہ وبکا کرنا شروع کردی۔ میں نے اللّٰہ تعالیٰ کی ذات پر بھروسہ کرتے ہوئے اُن کو تسلی دی یہ کہتے ہوئے کہ زندگی اور موت اللّٰہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے اور کسی ڈاکٹر کو زیب نہیں دیتا کہ زندگی اور موت کا فیصلہ کرتا پھرے۔

میں نے اللہ تعالیٰ کے بھروسے پر ڈاکٹر غلام مرتضیٰ ملک صاحب (مرحوم) کے دئیے ہوئے اِذن پر مندرجہ ذیل وظیفہ پڑھنا شروع کردیا اور زوجہ پر دم کرتا رہا.

11 مرتبہ دُرود شریف (دُرودِ اُمتی)، 41 مرتبہ سورۃ الفاتحہ بمعہ بِسۡمِ اللّٰہ کے، دوبارہ 11 مرتبہ دُرود شریف

یہ وظیفہ میں تقریباً روزانہ پڑھتا تھا اور دم کرتا رہا. اس کے ساتھ ساتھ جو بھی مروجہ علاج ہوتا رہا. ڈاکٹروں کے 3 مہینوں کی بجائے 6 مھنیے گزر گئے. اس کے دوران اُن کے دوسرے میڈیکل ٹیسٹ ہوتے رہے جو کہ بجائے خراب ہونے کے بہتر ہونے لگے. ڈاکٹروں نے اعلان کیا کہ کوئی معجزہ کارفرما ھے.

اب جب کہ تقریباً 9 سال گزر چُکے ھیں ماشاء اللّٰہ زوجہ محترمہ بالکل تندرست ھیں اور نارمل صحت مند زندگی گزار رہی ھیں.

3. میرا بڑا بیٹا (عمر 40/41 سال) آج سے دو، تین سال پھلے گھٹنے میں چوٹ آنے سے زخمی ہو گیا. ڈاکٹروں نے پوری تشخیص کے بعد فیصلہ کیا کہ اپریشن کرنا پڑے گا. اُس کے سارے ٹیسٹ اور ریکارڈ کو لندن بجھوادیا گیا. وہاں پر بھی یھی فیصلہ صادر ھوا. میں نے بیٹے پر بھی اوپر دئیے ہوئے وظیفہ کا استعمال کیا. ماشاء اللّٰہ وہ بالکل صحت مند ہو گیا اور اپریشن کی ضرورت نھیں رہی"

وظائف سے فائدہ اور مؤثر ہونے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اللہ تعالیٰ کے احکامات پر حتی الوسع عمل کرتے ہوں اور خیرات، صدقات اور زکوٰۃ کو باقاعدگی سے ادا کرتے ہوں۔ جہاں

تک روحانی عاملوں کا تعلق ہے اِن میں اصلی بھی ہیں اور نقلی بھی لیکن ہر مذہب میں پائے جاتے ہیں۔ اصلی عاملوں کی روحانی صلاحیتیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے اُنہیں ودیعت ہیں جن کے استعمال سے وہ مخلوقِ خُدا کو فیض پہنچاتے رہتے ہیں۔ اس کے بدلے میں اُنہیں کوئی دُنیاوی لالچ نہیں ہوتا۔ اگر کسی کو میسر ہوں تو ایسے عاملوں کے پاس ضرور جانا چاہیے۔ جہاں تک نقلی عاملوں کا تعلق ہے روحانی مشقوں سے وہ بعض شعبدہ بازیاں کر لیتے ہیں، چونکہ اُن کے ذاتی لالچ کے علاوہ علاج میں نقصان کا احتمال بھی ہے اُن سے بچنا چاہیے۔ سب سے آسان اور بہتر یہ ہے کہ مریض یقین کی دولت سے مالا مال اپنے آپ پر قرآنی آیات اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دُعاؤں سے عمل کرے، جن میں کچھ مندرجہ ذیل میں دی جا رہی ہیں۔

8.1 سورۃ الفاتحہ

اللہ تعالیٰ کی مدد کے لئے سورۃ الفاتحہ بہترین یاددہانی اور دُعا ہے۔ آیت مبارکہ **اِیَّاکَ نَعۡبُدُ وَاِیَّاکَ نَسۡتَعِیۡنَ** میں اس بات کا عزم کے ساتھ اقرار ہے کہ ''اے اللہ ہم تیرے ہی عبد یعنی غلام ہیں، تیری ہی غلامی کرتے ہیں، تو ہمارا مالک ہے، تجھی سے ہی اپنی مشکل کے حل کے لئے مدد مانگتے ہیں''۔ مُشکل کوئی بھی ہو سکتی ہے، بیمار کے لئے مُشکل اس کی بیماری ہے چنانچہ بیماری سے نجات کے لئے بیمار اور معالج دونوں ہی اس آیت مبارکہ کی بار بار تلاوت کریں اور اس کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے صحت کے لئے مدد مانگیں۔ اس سے اگلی آیت ہدایت کے لئے ہے۔ بیماری کی کیفیت میں ہدایت صحیح تشخیص دوا ہے تاکہ غلط طرف علاج نہ ہوتا رہے۔ اس لئے بیمار اور معالج بار بار **اِھۡدِنَا الصِّرَاطَ الۡمُسۡتَقِیۡمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِیۡنَ اَنۡعَمۡتَ عَلَیۡھِمۡ غَیۡرِ الۡمَغۡضُوۡبِ عَلَیۡھِمۡ وَلَا الضَّآلِّیۡنَ ۝** کی تلاوت کریں۔ معالج نسخہ تجویز کرنے کے لئے دُرود شریف کے ساتھ سورۃ الفاتحہ پڑھے اور اِن دو آیات کو کم از کم تین دفعہ پڑھے۔ مریض

بھی سورۃ الفاتحہ اکثر پڑھے، دن میں کم از کم 7 دفعہ ممکن ہو تو اس سے زیادہ 11 مرتبہ، 21 مرتبہ یا 41 مرتبہ پڑھیں۔ اگر مریض نہیں پڑھ سکتا تو تیمادار اس کی جگہ پڑھیں۔ انشاء اللہ جلد صحت ہوگی۔ یاد رہے کہ سورۃ الفاتحہ کا دوسرا نام سورۃ الشفاء بھی ہے۔ یہ روحانی نسخہ ہر بیماری کے لئے فائدہ مند ہے۔

امام ابن قیّم الجوزیہؒ لکھتے ہیں کہ وہ مکہ شریف میں بیمار ہو گئے تو وہ آبِ زم زم گھونٹ گھونٹ آہستہ آہستہ پیتے گئے اور ساتھ ساتھ سورۃ الفاتحہ پڑھتے گئے اور ٹھیک ہو گئے۔ فرماتے ہیں پھر جب کبھی میں بیمار ہوا تو اسی طریقہ سے میں نے اپنا علاج کیا۔

8.2 سورۃ الرحمٰن

سورۃ الفاتحہ کے ساتھ دوسرا اہم روحانی نسخہ سورۃ الرحمٰن ہے۔ بے شمار لوگوں کے تجربہ میں یہ بات آئی ہے کہ مریض جب سورۃ الرحمٰن غور سے سُنتا ہے یا خود پڑھتا ہے تو اس کے اثرات سے مہلک مرض سے صحت یابی ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ مریض کسی اچھے قاری کی سورۃ الرحمٰن کی تلاوت ٹیپ ریکارڈر کی مدد سے سُنے۔ اگر ساتھ ترجمہ بھی ہو تو اثرات مزید بہتر ہو جاتے ہیں۔ مریض کو چاہیے کہ جب آیت **فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ** ''یعنی تم اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے''۔ پر پہنچے تو اللہ تعالیٰ نے جو نعمتیں اُسے عطا کی تھیں اُن کا تصور ذہن میں لائے اور تہہ دل سے رب تعالیٰ کا شُکر ادا کرے اور اپنی پُرانی ناشُکری کے رویہ کے اوپر پچھتائے۔ یوں توجہ کے ساتھ دن میں تین دفعہ، پانچ دفعہ، سات دفعہ یا گیارہ مرتبہ، جتنا ممکن ہو سکے سورۃ الرحمٰن کو سُنے اور اللہ تعالیٰ سے صحت کی نعمت مانگتا رہے۔

8.3 صلوٰۃ

جیسے اس باب کے شروع میں ذکر ہو چکا ہے صلوٰۃ میں اللہ تعالیٰ نے ہر روحانی اور

جسمانی بیماری کا علاج رکھا ہے۔ مریض اور تیمارداروں کو چاہیے کہ نوافل کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے صحت کی دُعا کریں۔

امام ابن قیّم الجوزیہ اپنی کتاب ''طب نبویؐ سے علاج'' میں لکھتے ہیں کہ صلوٰۃ قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے، صحت کو اچھا رکھتی ہے اور بیماری کو دُور رکھتی ہے، دل کو مضبوط کرتی ہے اور اس سے چہرہ نورانی ہوجاتا ہے۔ صلوٰۃ سے روح خوش رہتی ہے، سُستی دُور ہوجاتی ہے اور جسم کے تمام اعضاء تندرست اور چُست رہتے ہیں۔ پریشانیوں سے بچاتی ہے، شیطان کو بھگاتی ہے اور انسان کو خالق کے قریب لاتی ہے۔ ان ساری باتوں سے انسان کی روحانی اور جسمانی صحت بہت اچھی رہتی ہے۔ اگر دو آدمیوں کو ایک جیسی بیماری لگے جس میں ایک نمازی ہے تو دوسرا بے نمازی ہے تو نمازی کے اوپر اُس بیماری کے اثرات کم سے کم ہونگے۔ صلوٰۃ بیماری اور شیاطین کی بُرائی سے بھگانے کے لئے حیران کُن حد تک مئوثر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ صلوٰۃ اللہ تعالیٰ سے تعلق کا ذریعہ ہے، اُس کا بندہ جتنا رب سے نزدیک ہوگا اتنا ہی شیاطین اُس سے دُور رہیں گے۔ اُس کے اوپر آسمانوں سے خیر اُترتی ہے۔ اُس خیر میں اچھی صحت اور دل کا اطمینان بھی شامل ہے۔ اس لئے بیماری کے دنوں میں تو خصوصی طور پر خشوع وخضوع سے اپنی توجہ کو اللہ تعالیٰ کی طرف لگا کر رکھیں۔ اگر کھڑے ہوکر نماز نہیں پڑھ سکتے تو بیٹھ کر نماز ادا کریں، اگر بیٹھ کر نہیں پڑھ سکتے تو لیٹ کر ادا کریں اور اگر لیٹ کر بھی دقت پیش آتی ہے تو اشاروں کے ساتھ پڑھ سکتے ہیں۔

بیمار کی دُعا میں بھی بڑا اثر ہوتا ہے اس لئے مریض کو چاہیے کہ اپنی صحت کے لئے اللہ تعالیٰ سے بہت دُعا کرے اور اپنے گناہوں کی دل سے معافی مانگتا رہے۔ ہماری بہت سی تکالیف کا باعث ہمارے اپنے بداعمال ہوتے ہیں۔

صلوٰۃ کے ساتھ ساتھ صبر کی ہدایت کی گئی ہے مطلب یہ کہ بیمار شکایت نہ کرے اور اللہ تعالیٰ سے اپنی صحت کے بارے میں کبھی مایوسی کا اظہار نہ کرے۔ اگر ہم صبر سے کام لیں تو بیماری میں

اُٹھائی جانے والی تکالیف ہمارے گناہوں کا کفارہ بن جاتی ہیں۔امام ابن قیّم الجوزیہ لکھتے ہیں کہ زیادہ تر تکالیف اور بیماریاں اُس وقت جسم پر حملہ آور ہوتی ہیں جب وہ صبر کا دامن چھوڑ دیتا ہے جب کہ صبر میں جسم اور روح دونوں کے لئے اللہ تعالیٰ نے صحت رکھی ہے۔اللہ تعالیٰ قرآنِ کریم میں فرماتے ہیں کہ وہ صبر کرنے والوں کو پسند فرماتا ہے۔سورۃ العمران، آیت 200 میں حکم ہے کہ:۔

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اصْبِرُوْا وَصَابِرُوْا وَرَابِطُوْا قف وَاتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ O

''اے ایمان والو! برداشت کرو اور صبر اختیار کرو اور اپنے آپ کی حفاظت کرو اور صرف اللہ تعالیٰ ہی سے خوف کھاؤ تا کہ تم فلاح پا جاؤ''۔O

8.4 صدقہ ہر بَلا کا رَد

صدقہ ہر بَلا کا رَد ہے۔ بیماری سے صحت کے لئے مریض کی طرف سے صدقہ کرنا نہایت مؤثر علاج ہے۔صدقہ کرنے کے کئی طریقے ہیں لیکن اُن میں سے ترجیحاً بھوکوں کو کھانا کھلانا، خصوصاً یتامیٰ اور مساکین کو وہ کھلائیں جو آپ اپنے لئے پسند کریں گے۔اسی طرح صدقہ میں ضرورت مند کو کپڑے پہنانا بھی فائدہ مند ہے۔مریض کی طرف سے حسبِ استطاعت کسی جانور کو قُربان کرنا اور اُس کا گوشت ضرورت مندوں تک پہنچانا بھی مریض کی صحت کے لئے مؤثر علاج ہے۔صدقہ میں احتیاط یہ ہے کہ جو چیز بھی اللہ تعالیٰ کی راہ میں دی جائے اُس کا معیار کم از کم اتنا ہونا چاہیے جو آپ اپنے لئے بھی مناسب سمجھتے ہیں۔کم درجہ کی چیزوں کا صدقہ قابلِ قبول نہیں ہوتا۔مثلاً حکم ہے کہ ''اپنے غلاموں (نوکروں) کو وہی کھلاؤ جو خود کھاتے ہو اور اُنہیں وہی پہناؤ جو خود پہنتے ہو''۔اس لئے ضروری ہے کہ صدقہ صرف اچھی چیز کا کیا جائے اور خوش دلی سے ہو۔ صدقہ دیتے وقت دُعا کی جائے ''یا اللہ یہ صدقہ فلاں مریض کی صحت کے لئے کر رہا ہوں / کر رہی ہوں۔تو زندگی اور صحت دینے والا ہے۔مریض کی طرف سے گناہوں کی معافی مانگتے ہوئے تیری

راہ میں صدقہ دے رہا ہوں / دے رہی ہوں کہ تو اُسے صحت کاملہ عطا فرما''۔ دُعا کی منظوری کے لئے اللہ تعالیٰ کی جناب میں خشوع وخضوع کے ساتھ نوافل ادا کریں۔ انشاء اللہ علاج مریض بھی اگر زندگی باقی ہے تو صحت مند ہو جائے گا۔

8.5 ذہنی تناؤ (Anxiety Disorder) کی بیماریوں کا روحانی علاج

بیماری جسمانی ہو یا روحانی اکثر ان کی بنیادی وجوہات میں ذہنی پریشانیوں اور انسان کی قوتِ ارادی کا بڑا دخل ہے۔ اگر آپ ذہنی طور پر آسودہ حال ہیں اور مضبوط قوتِ ارادی کے مالک ہیں تو بیماریوں کے حملوں کے خلاف قوتِ مدافعت بھی اس طرح مضبوط ہوگی۔ اسی نسبت سے آپ بیماریوں سے بھی محفوظ رہیں گے اور علاج میں بھی آسانی ہوگی۔ اس لئے سب سے پہلے ہم تفکرات، ذہنی پریشانیوں کے علاج کی طرف توجہ دیں گے، اس لئے کہ جدید تہذیب میں بہت سے عارضے انہی کی وجہ سے ہیں۔

آج کل ذہنی تناؤ کی وجہ سے بہت سی بیماریاں ہیں۔ شدید ذہنی تناؤ کی وجہ سے مندرجہ ذیل بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

1۔ سانس کا پھول جانا
2۔ دل کی دھڑکن کا بڑھ جانا
3۔ سینے میں درد کا احساس
4۔ نیم بے ہوشی کے دورے
5۔ کبھی گرمی لگنا اور کبھی سردی
6۔ جسم کا کانپنے لگنا
7۔ بازو یا ٹانگ کا سو جانا
8۔ زیادہ پسینہ آنا
9۔ قے کا احساس
10۔ موڈ کبھی اچھا اور کبھی بُرا
11۔ گزرتے وقت کے بارے میں احساس نہ رہنا۔
12۔ جسم میں دردیں
13۔ پٹھوں کا سخت ہو جانا
14۔ بے خوابی
15۔ خوابوں میں ڈر جانا
16۔ ڈپریشن
17۔ مرنے کا خوف
18۔ خواہ مخواہ غُصہ آنا
19۔ تنہائی پسند ہو جانا

سر درد اور ہمیشہ تھکے تھکے رہنا اسی ذہنی تناؤ کے پہلے دور کی نشانی ہے اور جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے۔ اس میں طرح طرح کی بیماریاں مزید رونما ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ شدید ذہنی تناؤ میں مریض کو کبھی یہ بھی محسوس ہوتا ہے کہ اُسے دل کا دورہ پڑ رہا ہے اور اُس کے دل کی حرکت بند ہو رہی ہے اور وہ مر رہا ہے۔

شدید ذہنی تناؤ کے مریضوں کو گاہے بگاہے پینک اٹیک (Panic Attack) ہوتے رہتے ہیں۔ جن میں مندرجہ بالا علامات بہت بڑھ جاتی ہیں۔ پینک اٹیک ایک دن سے تین دن تک کا رہ سکتا ہے۔ پینک اٹیک جب ختم ہو جاتا ہے تو پھر آدمی کافی اور چائے بار بار پیتا ہے۔ پینک اٹیک کی پیش گوئی نہیں ہو سکتی۔ یہ کسی وقت بھی ہو سکتا ہے۔

1۔ اس بیماری سے نجات کے لئے بیمار کو پتہ ہونا چاہیے کہ وہ ذہنی تناؤ کا شکار ہے تاکہ وہ خود کو سنبھالے۔ اپنے اندر کی پریشان کُن باتوں اور مسائل کو اپنی فیملی کے علم میں لائے۔ فیملی کو بھی چاہیے کہ مریض کو پریشان کر دینے والی باتوں سے دُور رکھا جائے اور اُسے خوشگوار ماحول میں رکھا جائے۔

2۔ مریض اور مریض کے گھر والوں کو سمجھنا چاہیے کہ انسان کے مسائل کے تدارک کا حل اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔ اس لئے بہت زیادہ دُعا کی جائے کہ وہ ہمارے مسائل حل کرے اور آیت کریمہ کا زیادہ سے زیادہ ورد کریں اور ساتھ ساتھ اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کی معافی مانگیں۔

3۔ اللہ تعالیٰ کا ذکر اس طرح کریں کہ جیسے آپ اللہ تعالیٰ کو پکار رہے ہیں۔ **ا ل ل ل**۔۔۔ اس آواز کو جب نکالتے ہیں تو زبان اُٹھ کر تالو کے خاص مقام جسے میڈیکل سائنس میں میکنو ریسپٹرز (Mechano Receptors) کہا جاتا ہے پر ٹھہرتی ہے۔ دوسری صوت **ل ا ہ ہ**۔۔۔ کی ہے۔ اس صوت میں زبان کھلے ہوئے مُنہ کے درمیان میں رُک جاتی ہے۔ اس وقفہ میں وہ ہارمونز جو تالو سے اُٹھائے گئے ہیں زبان کے اندر جذب ہو جاتے ہیں۔ جس سے اطمینانِ قلب حاصل ہوتا ہے۔ اسطرح

اللہ، اللہ، اللہ۔۔۔ کا ذکر دن میں کئی مرتبہ کیا جائے۔انشاءاللہ سکون ملے گا اور متواتر ذکر کرنے سے ذہنی تناؤ کم ہوتا جائے گا۔

4۔ **لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰه** کا ذکر کرنے سے بھی دل کو بہت تقویت ملے گی۔

5۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود وسلام بھیجنے سے روح بلندیوں کی طرف سفر کرتی ہے اور انسان کی ذہنی پریشانیوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔

8.6 ڈپریشن، پریشانی اور ذہنی بوجھ کا روحانی علاج

یہ درست ہے کہ تفکرات، پریشانیاں اور ذہنی بوجھ جدید تہذیب کا خاصہ ہیں۔ان کی وجہ زندگی میں مقابلہ کی دوڑ اور بڑھتی ہوئی خواہشات ہیں انہیں کچھ عرصہ تک سکون آور گولیوں سے دبایا جاسکتا ہے۔مریض دو چار دنوں میں ہی بہتری محسوس کرتا ہے لیکن مسائل تو اپنی جگہ موجود ہیں۔گولیاں احساسات کو کُند کر دیتی ہیں لیکن پریشانی کی وجوہ کو جوں کا توں رہنے دیتی ہیں۔ چونکہ جسمانی امراض کے ساتھ ذہنی مسائل کا بڑا گہرا تعلق ہے۔اس لئے پریشان آدمی کئی دوسرے امراض خصوصاً دل اور دماغ کی کمزوری اور شوگر جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

پریشانیوں کا علاج نیند آور گولیوں میں نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کی یاد میں ہے۔قرآنِ پاک میں ارشاد ہے کہ وہ لوگ جو صبر کرتے ہیں اور جب اُن پر کوئی مصیبت آتی ہے تو وہ یہ کہتے ہیں:۔

اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُوْنَ

”جو کچھ بھی ہے وہ اللہ تعالیٰ ہی کے لئے ہے اور ہم نے ایک دن اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے“۔

حضرت اُمِ سلمہؓ روایت فرماتی ہیں کہ جس نے اپنی کسی تکلیف اور مصیبت میں یہ آیت پڑھی تو اللہ تعالیٰ اس کے لئے اس سے بہتر بندوبست کر دیتا ہے۔(مسلم شریف) اس لئے کسی بھی قسم کی پریشانی ہو یہ آیت کریمہ بہت پڑھیں۔اگر کوئی چیز گم ہو جائے تو بھی اس کا ذکر کرتے رہیں،

کھوئی ہوئی چیز مل جائے گی۔ (انشاءاللہ)

قرآنِ مجید نے پریشانیوں اور پشیمانیوں کا ایک شاندار نفسیاتی حل یوں ارشاد فرمایا ہے:۔

لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلٰى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوْا بِمَآ اٰتٰكُمْ

''جو مل گیا اس پر اتراؤ نہیں جو چلا گیا اس پر پچھتاؤ نہیں'' (سورۃ الحدید، آیت 23)

اس آیت کریمہ میں قناعت کی زبردست تعلیم دی گئی ہے۔ محنت ضرور کریں لیکن جو کچھ مل گیا اس پر اللہ تعالیٰ کا شکر کرو۔ یہ بھی سوچو کہ مصیبت میں ہمارا امتحان ہو رہا ہے۔ اس کے پیچھے بھی کوئی بہتری ہے، اس کے بعد آسانی ہوگی۔ فرمایا گیا ہے ''تحقیق تنگی کے بعد آسانی ہے، تحقیق تنگی کے بعد آسانی ہے''۔ حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ نے اپنے بیٹے کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا تھا:۔

''اے میرے فرزند! مصیبت تم کو ہلاک کرنے کے لئے نہیں آتی بلکہ یہ تمہارا صبر اور ایمان کا امتحان لینے کے لئے آتی ہے''۔ قرآنِ مجید میں ہر طرح کے مصائب اور پریشانیوں سے نکلنے کا اصول یہ بتایا گیا ہے کہ:۔

وَاسْتَعِيْنُوْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ

''اور صبر اور صلوٰۃ کے ساتھ (مصائب کے خلاف اللہ تعالیٰ کی مدد) طلب کرو''۔

اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر کوئی بھی مصیبت آتی تو اپنے رب کی صلوٰۃ میں کھڑے ہو جاتے۔ حضرت اسماء بنتِ عمیسؓ روایت فرماتی ہیں کہ:۔

'' ایک روز رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھے مخاطب کر کے فرمایا کہ میں تمہیں ایسے کلمات نہ سکھاؤں جن کو غم وفکر کی صورت میں پڑھا کرو۔ یہ ہیں '' اللہ تعالیٰ ہمارا رب ہے اور ہم اس کے ساتھ کسی بھی صورت میں کسی اور کو شریک نہیں کرتے''۔

غم، ڈپریشن اور پریشانیوں کا علاج استغفار میں ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔

"جس کسی نے اپنے اوپر استغفار کو لازم کرلیا یعنی وہ اسے بار بار پڑھتا رہا۔ اللہ تعالیٰ اس کو غموں سے نجات دیتا ہے۔ ہر تنگی سے وسعت دیتا ہے اور اسے ایسی جگھوں سے رزق دیتا ہے جس کے بارے میں اسے گمان بھی نہ ہو"۔

اس لئے اکثر مندرجہ ذیل آیاتِ کریمہ کا دل سے ذکر کرتے رہیں۔

"لَااِلٰـهَ اِلَّا اَنْـتَ سُبْحَانَكَ اِنِّـى كُنْـتُ مِنَ الظّٰالِمِيْنَ"

قرآنِ مجید نے صلوٰۃ کو غم، فکر اور پریشانی سے نجات کا ذریعہ قرار دیا ہے لیکن ایسے مریض دیکھے گئے ہیں جو نماز بھی پڑھتے ہیں اور اِن کو بلڈ پریشر بھی ہے۔ ایسی صورت میں مریض کو اپنی صلوٰۃ کی کمزوریوں کی طرف توجہ دینا چاہیے اور خشوع وخضوع سے اپنی کوتاہیوں کی اپنے رب سے معافی مانگیں۔ نیند کی گولیوں کی بجائے اپنا تعلق رب سے مضبوط کرنا چاہیے۔ اس کا پیارا نام "اللّٰہ"، لیکر اُسے پُکارا جائے کیونکہ "اللہ تعالیٰ کا ذکر دلوں کو سکون دیتا ہے"۔ انشاءاللہ تعالیٰ ہر طرح کی پریشانی ختم ہوجائے گی۔

8.7 خطرناک بیماریوں سے بچاؤ کے لئے کچھ اذکار

خطرناک بیماریوں سے نجات کے لئے جو اذکار بہت مؤثر ہیں اِن میں مندرجہ ذیل کو فضیلت حاصل ہے۔

1۔ دل کی بیماری میں اپنا ہاتھ دل پر رکھ کر بار بار کہیں۔ **اَشْهَدُ اَنْ لَّااِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ**

وَحْدَهُ لَاشَرِيْكَ لَهُ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ۔

2۔ ذہنی پریشانیوں میں دُرودشریف کا اُٹھتے بیٹھتے اکثر ورد کریں۔درودشریف دل کو مضبوط کرتا ہے،ذہن کی آسودگی کا باعث ہے۔درودشریف اکثریت کے ساتھ پڑھنے والے حضرات کا حافظہ تیز رہتا ہے،ذہنی پریشانیوں سے محفوظ رہتے ہیں۔عمومی صحت بھی بہتر رہتی ہے،ڈپریشن،ذہنی تناؤ،طبیعت میں خوف وغم کا بہترین علاج اللہ تعالیٰ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر محبت اور توجہ سے درود وسلام بھیجنے میں ہے۔ جسمانی بیماریوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

3۔ کینسر وغیرہ میں **اِنَّالِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ** جتنی دفعہ ہوسکے پڑھتے جائیں۔

4۔ ہرمہلک بیماری میں اپنی غلطیوں اور گناہوں کو ذہن میں رکھ کر **لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ** بار بار پڑھیں۔انشاءاللہ بیماری سے نجات مل جائے گی۔

5۔ خوف،ذہنی پریشانی اور ڈپریشن کی بیماری میں **اللہ، اللہ** کھینچ کر اسطرح پڑھیں جیسے آپ اسے بُلا رہے ہیں۔ **ا ل ل ل---** کی آواز کے ساتھ سانس کو گہرائی تک اندر لے جائیں اور **لا ہ ہ ہ---** کی آواز میں پورا سانس باہر نکال دیں۔انشاءاللہ بہت فائدہ ہوگا۔

6۔ نظرِ بد سے بچاؤ کے لئے حضرت ابنِ عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حضرت حسنؓ اور حضرت حُسینؓ پر یہ دُعا پڑھتے تھے:۔**اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْطَانٍ وَّهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَّامَّةٍ**
"میں تم کو اللہ تعالیٰ کے بےعیب کلمات کی پناہ دیتا ہوں اور ہر شیطان موذی سے اور ہر نظرِ بد سے" (بخاری مسند احمد ترمذی،ابنِ ماجہ)

7۔ جادو،ٹونے اور شیاطین کے اثرات سے نجات کے لئے قرآنِ پاک کی آخری دو سورتیں سورۃ الفلق اور سورۃ الناس بار بار پڑھیں اور قرآنِ کریم کی تلاوت سے اللہ تعالیٰ کی پناہ تلاش کریں۔

8.8 دل کی بیماریوں سے بچنے کے لئے روحانی احتیاطیں

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ قرآنِ مجید شفاء کا مظہر ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:۔ **خَیْرُ الدَّوَاءِ الْقُرْآن** (قرآن بہترین دوا ہے)

قرآنِ پاک میں ہر طرح کی بیماری کے لئے شفاء ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت ہے کہ ہر چیز کا دل ہوتا ہے اور قرآن کریم کا دل سورۃ یٰسین ہے۔ اس لئے دل کی بیماریوں سے نجات کے لئے سورۃ یٰسین پڑھنے کی تلقین کی جاتی ہے۔ دل کے مریضوں کو چاہیے کہ روزانہ سورۃ یٰسین پڑھ کر پانی پر دم کریں اور وہ پئیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

اس کے علاوہ سورۃ الحجر کی 99-97 آیات کو بزرگانِ سلف نے خصوصی طور پر مفید قرار دیا ہے۔ دل کے مریض یہ آیات صبح، شام **اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمَ** کے بعد **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمَ** کے ساتھ تین مرتبہ دل پر دایاں ہاتھ رکھ کر تلاوت کریں:۔

وَلَقَدْ نَعْلَمُ اَنَّكَ یَضِیْقُ صَدْرُكَ بِمَا یَقُوْلُوْنَ o فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِّنَ السّٰجِدِیْنَ o وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتّٰی یَاْتِیَكَ الْیَقِیْنُ o

''ہم جانتے ہیں کہ اِن کی گفتگو تمہارے سینے کے اندر کے اعضاء میں گھٹن پیدا کر سکتی ہے۔ تم اپنے رب کی تعریف بیان کرتے اور سجدہ کرتے رہو۔ تم اللہ تعالیٰ کی عبادت اس انہماک اور خلوص سے کرو کہ تمہیں اس پر یقین آجائے''۔ (سورۃ الحجر، آیات 99-97)

اِس آیت کریمہ میں سینہ کی گھٹن سے محفوظ رہنے کی تین شرائط بتائی گئی ہیں۔

1۔ اللہ تعالیٰ کی تسبیح کرتے رہیں اور اس کی تعریف کریں۔ **سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ سُبْحَانَ اللّٰهِ الْعَظِیْمِ** بار بار پڑھا جائے۔

2۔ اہتمام کے ساتھ وضو کریں اور خشوع وخضوع کے ساتھ نماز باقاعدگی سے پڑھی جائے۔

3۔ گھر والوں، تیمار داروں اور مریض کو چاہیے کہ سورۃ الفاتحہ، آیت الکرسی اور سورۃ اخلاص پڑھ کر دل پر دم کریں۔

مریض سینے پر اپنا ہاتھ رکھ کر۔ **اَشْهَدُ اَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَاشَرِيْكَ لَهٗ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ** ۔اور آیتِ کریمہ **لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ** آنکھیں بند کر کے پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ بہت جلد صحت ہو جائے گی۔

8.9 صلوٰۃ سے دل کی بیماریوں کا علاج

نماز کی صحیح ادائیگی دل کے دورے کو روکتی ہے اور دورے کے امکانات بالکل ختم بھی ہو سکتے ہیں۔ نماز کی ورزشیں دل کے دورہ سے بچاؤ کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ نماز دل کے زخم مندمل کرنے اور نئی شریانیں پیدا کرنے میں انتہائی کارگر ہے۔ نماز بلڈ پریشر کو متناسب سطح پر رکھنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ لیکن یہ سب کچھ اسی صورت حاصل ہوتا ہے۔ جب آپ وقت کی پابندی کے ساتھ سُنت طریقہ کے مطابق صحیح طرح نماز کی ادائیگی کریں۔ اپنی نماز پڑھنے کے طریقہ کا مندرجہ ذیل احادیث مبارکہ میں بتائے گئے طریقوں سے موازنہ کریں:۔

" ابنِ عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ مجھے سات ہڈیوں پر سجدہ کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔ پیشانی اور دونوں ہاتھوں اور گھٹنوں پر اور پاؤں کے پنجوں پر اور یہ کہ ہم اپنے کپڑوں کو اور بالوں کو اکٹھا نہ کریں "۔ ﴿بخاری ومُسلم شریف﴾

(مطلب یہ کہ سجدہ میں پیشانی دونوں ہاتھوں اور گھٹنوں اور پاؤں کے پنجوں سے زمین کو دبایا جائے۔ سر پر کوئی ٹوپی یا حجاب پہنیں تا کہ بال زمین سے نہ چھوئیں)

"ابو حمید ساعدیؓ سے روایت ھے کہ انھوں نے رسول اللّٰہ صلی اللّٰہ علیہ و آلہ وسلم کے صحابہ کی ایک جماعت میں کہا کہ میں تم میں سے سب سے زیادہ رسول اللّٰہ صلی اللّٰہ علیہ و آلہ وسلم کی نماز یاد رکھتا ھوں۔ میں نے آپ کو دیکھا ھے کہ جس وقت آپ صلی اللّٰہ علیہ و آلہ وسلم اللّٰہ اکبر کھتے تو دونوں ھاتھ اپنے کندھوں کے مقابل لے جاتے اور جب رکوع کرتے اپنے ھاتھوں سے گھٹنوں کو پکڑتے پھر اپنی پیٹھ جھکاتے جس وقت سر اُٹھاتے سیدھے کھڑے ھوتے یھاں تک کہ ھر جوڑ اپنی جگہ آجاتا۔ جس وقت سجدہ کرتے اپنے دونوں ھاتھوں کو روکتے ۔ زمین پر بچھاتے اور نہ سُکیڑتے۔ اپنے پائوں کی اُنگلیوں کا رُخ قبلہ کی طرف کرتے۔ جس وقت آخری رکعت میں بیٹھتے بایاں پائوں آگے نکالتے اور دوسرا کھڑا کرتے اور اپنی کولی پر بیٹھتے"۔ ﴿بخاری شریف﴾

"براء بن عازبؓ سے روایت ھے کہ رسول اکرم صلی اللّٰہ علیہ و آلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جس وقت تو سجدہ کرے تو اپنے ھاتھوں کو زمین پر رکھ اور اپنی کھنیوں کو بلند کر"۔ ﴿مُسلم شریف﴾

(مطلب یہ کہ قیام میں سیدھا کھڑا ہوں، جسم ڈھیلا ڈھالا نہ ہو۔ رکوع پورا کریں کہ جسم زمین کے متوازی ہوجائے، سجدہ میں پاؤں کے پنجوں سے زمین کو دبائیں۔ سجدہ میں ہی اپنے ہاتھوں سے زمین کو دبانا ہے، انہیں لیٹانا نہیں)

"حضرت ابوھریرہؓ سے روایت ھے کہ رسول اکرم صلی اللّٰہ علیہ و آلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ بندے کا اپنے رب کے زیادہ

قریب ہونا سجدہ کی حالت میں ہوتا ہے۔ پس دُعا بہت کرو"۔ (مُسلم شریف)

"حضرت عبداللہ بن زبیرؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم جس وقت بیٹھتے اپنا داھنا ہاتھ داھنی ران پر رکھتے اور بایاں ہاتھ بائیں ران پر اور اشارہ کرتے شہادت کی انگلی کے ساتھ اور اپنا انگوٹھا رکھتے بیچ کی انگلی پر اور پکڑتے اپنے بائیں ہاتھ سے اپنا گھٹنا"۔ (مُسلم شریف)

"حضرت نافع سے روایت ہے کہ ابنِ عمر کہتے تھے جو شخص اپنی پیشانی زمین پر رکھے پس چاہیے کہ اپنے دونوں ہاتھ بھی اسی جگہ پر رکھے کہ اس پر اپنی پیشانی رکھی ہے۔ پھر جس وقت اُٹھے پس اپنے دونوں ہاتھوں کو اُٹھائے اس لئے کہ سجدہ کرتے ہیں دونوں ہاتھ بھی جس طرح سَر سجدہ کرتا ہے"۔ (امام مالک)

مندرجہ بالا احادیث سے ظاہر ہے کہ بیماری روحانی ہو یا جسمانی، ہر طرح کی صحت کے لئے صلوٰۃ پوری دلجمعی سے ادا کی جائے۔ نماز میں سُستی نہ ہو، قیام، رکوع اور سجدے طویل اور مضبوط ہوں، ڈھیلے ڈھالے قیام، رکوع اور سجدے ٹھیک نہیں اور نہ ہی نماز میں عجلت جائز ہے۔ جسم کے اعضاء اور زبان کی حرکت میں عجلت سے نماز کے بہت سے فوائد سے آپ محروم رہیں گے۔ ایسی نماز میں ہر طرح کی روحانی اور جسمانی بیماریوں کے لئے صحت ہے۔ طویل سجدے وافر مقدار میں تازہ خون دماغ تک پہنچاتے ہیں۔ سجدہ وہ واحد رُکن ہے جس میں دماغ نیچے اور دل اوپر ہوتا ہے۔ اس لئے نیچے کی طرف دل سے خون براہ راست دماغ تک با آسانی پہنچ سکتا ہے۔ اگر طویل سجدہ کرنے کی عادت اپنالی جائے تو دل کے مریض کو بائی پاس اپریشن کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ راولپنڈی کی ایک معروف شخصیت ملک آفتاب صاحب نے مجھے بتایا کہ کیسے اُنہیں دل کی بیماری

ہوئی اور ماہرین نے اپریشن کے لئے کہا لیکن کسی مہربان نے اُنہیں سُنت کے مطابق صلوۃ ادا کرنے اور لمبے سجدوں کے دل کی بیماریوں میں فوائد بتائے اور اُنھوں نے اُن پر عمل کرنا شروع کردیا۔ آج پندرہ سال بعد 80 سال کی عمر میں بھی وہ ماشاء اللہ بغیر دوائیوں کے ایک صحت مند زندگی گزارر ہے ہیں۔

ذہنی امراض کے مریضوں کا مسئلہ بھی دماغی نالیوں میں خون کا نہ پہنچنا ہے اس کا علاج بھی نماز کی حالت میں طویل سجدے ہیں۔

8.10 مراقبہ سے دل ودماغ کی بیماریوں کا علاج

واشنگٹن میں ذیابیطس، دمہ اور بلڈ پریشر کے مریضوں پر تحقیق کے دوران ایک مسلمان امریکی سائنسدان نے انکشاف کیا کہ مراقبہ میں یکسوئی کے ساتھ کلمہ طیبہ کا ورد کرنے سے پٹھوں کا کھچاؤ کم ہوتا ہے، بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔ سانس کی رفتار اور دل کی دھڑکن دھیمی پڑ جاتی ہے اور مراقبے سے دمہ اور ذیابیطس کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچتا ہے جب کہ اس سے جسم کا مدافعتی نظام طاقت ور ہو جاتا ہے۔

نوٹ:۔ روحانی علاج کے خاطر خواہ اثرات کا تعلق حلال کھانے، حرام اور مکروہات سے بچنے سے بہت گہرا ہے۔ اس کے علاوہ ان کا نیت اور یقین پر بھی دارومدار ہے۔ اس لئے اپنے رزق کو پاک کیجئے اور یقین میں شک کو داخل نہ ہونے دیں۔

(نوٹ) مراقبہ کے اذکار کے لئے ہماری کتاب ''الفوز العظیم'' کا مطالعہ کریں۔

8.11 سانس سے ذہنی تناؤ کا علاج

اللہ تعالیٰ کا ذاتی نام '' اَللّٰہ '' دو آوازوں پر مشتمل ہے۔ ا ل ل ۔۔۔ اور لا ہ ہ ہ ۔۔۔ اس عظمت والے پاک نام کے مراقبہ میں اسمِ ربی کو قلبی طور سے دو وقفوں میں لیں۔ پہلے دل اور دماغ سے کہیں۔ ا ل ل ل ۔۔۔ اور سانس کو اندر کھینچتے جائیں۔ پھر لا ہ ہ ہ ۔۔۔

کہیں اور سانس کو باہر نکالتے جائیں۔ اِس عمل کو بار بار کریں۔ ایک نشست تین منٹ سے کم نہ ہو۔ زیادہ کریں تو اور بھی فائدہ ہوگا۔ عادت پڑنے پر چلتے پھرتے بھی کرتے رہیں۔ انشاء اللہ روحانی اور جسمانی طور پر صحت کو فائدہ ہوگا۔ بفضلِ حق تعالیٰ یہ قلبی پریشانی (Depression) کا بہت شافی علاج ہے۔

موڈ میں چڑچڑا پن اور طبیعت کے غم کو دُور کرنے کے لئے اپنی کرسی سے ہر گھنٹہ میں ایک دفعہ اُٹھیں۔ **اَللّٰهُ اَكْبَرُ ،اَللّٰهُ اَكْبَرُ** کہتے ہوئے ایک منٹ کے لئے لمبے لمبے سانس لیں۔ کار چلاتے وقت، سیر کرتے یا کچن میں کام کرتے ہوئے بھی کلمہ شہادت پڑھتے رہیں۔ اِن عملیات سے کچھ دنوں میں ڈپریشن دُور ہونے لگے گا اور عمومی صحت میں بھی انشاء اللہ بہتری ہوگی۔

اِن اذکار کے ساتھ ساتھ کسی ماہر سائیکالوجسٹ سے مشورہ کرنا بھی ضروری ہے۔ آخر میں مریض کو یہ سمجھنا چاہیے کہ پریشانیوں کا سب سے بڑا علاج وہ خود ہے۔ اپنی قوتِ ارادی کے زور پر وہ اِن پریشانیوں سے نکلنے کی کوشش کرے۔ اپنے ذہن کو کسی دوسری طرف لگائے۔ کوئی اچھی کتاب پڑھے یا اور کوئی نہ کوئی (Hobby) اختیار کرے یا سوشل کام کرے جس سے پریشانی کم ہو۔ حوصلہ نہ ہارے۔ مایوسی گُناہ ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دُعا کرتا رہے اور جن لوگوں کی وجہ سے پریشان ہے انہیں معاف کردے۔ انشاء اللہ چند ماہ میں زندگی نارمل ہوجائے گی۔

ترجمہ کے قرآنِ کریم کی تلاوت اور تفاسیر کی مدد سے نجات الٰہی کو سمجھنے کی کوشش کرنا ڈپریشن کا شافی علاج ہے۔

8.12 سائے کا علاج

ذہنی بیماریاں دو طرح کی ہوتی ہیں ایک طبعی وجوہ کی وجہ سے جنہیں دماغی بیماریاں کہا جاتا ہے اور دوسری غیر طبعی وجوہات کی وجہ سے جنہیں سایہ یا جن بھوت چڑھ جانا یا جادو وغیرہ کا نام دیا جاتا ہے۔ دونوں ہی حقیقت ہیں۔ ذیل میں ہم اسلامی روایات کی روشنی میں غیر طبعی بیماریوں کے علاج کا ذکر کریں گے۔

سایہ، جن بھوت اور جادو کا اثر اُن لوگوں پر زیادہ ہوتا ہے جن کا اللہ تعالیٰ سے رابطہ ٹوٹا ہوا ہوتا ہے۔ جن بھوت اِن کے دماغ پر حاوی ہو کر اِن کے جسم کو استعمال کرتے ہوئے اپنی مرضی کے کام کرواتے ہیں جو دوسروں کے لئے نہایت تشویشناک اور خوفناک نتائج کے حامل ہو سکتے ہیں۔ جب کبھی جن بھوت اُن کو چھوڑ کر چلے جائیں تو آدمی نارمل ہو جاتا ہے تو اُسے اپنی جنات کے زیرِ اثر حرکات یاد بھی نہیں ہوتیں لیکن جب وہ واپس آجاتے ہیں تو پھر وہ اپنی خراب حالت میں چلا جاتا ہے۔ اس سے معالج اندازہ لگا سکتا ہے کہ وہ جنات کے اثر میں ہے یا نہیں۔

سائے کی بیماریوں سے نجات کے لئے سب سے پہلی ضرورت یہ ہے کہ مریض خود اِن سے نجات حاصل کرنا چاہتا ہو۔ جب مریض کی حالت ٹھیک ہو تو اس کو بتایا جائے کہ اُس پر جنات کا سایہ ہے اور اُس سے کہا جائے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی توحید کے اوپر ایمان رکھے اور اللہ تعالیٰ پر پورا توکل کرے اور اُس کے خوف میں خوب دُعائیں مانگے کہ جنات اُس کا پیچھا چھوڑ دیں اور قرآنِ کریم کی آخری تین سورتوں کو بلند آواز میں پڑھے اور آیت الکرسی کا اکثر ذکر کرے۔

عامل جس نے علاج کرنا ہو وہ صاحبِ شریعت اور بارُعب شخصیت کا مالک ہونا چاہیے تا کہ وہ چڑھے ہوئے جن یا بھوت کو اللہ تعالیٰ پر اعتماد کے ساتھ نکل جانے کا حکم دے سکے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس جب ایسے لوگ لائے جاتے تو آپ حکم فرماتے **"اُخْرُجْ عَدُوَّاللّٰه۔ اَنَا رَسُوْلَ اللّٰه"** (اللہ تعالیٰ کے دُشمن نکل جاؤ میں اللہ تعالیٰ کا رسول ہوں) آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نیابت اور اطاعت میں آج کا عامل یہ کہے گا **"اُخْرُجْ عَدُوَّاللّٰه۔ اَنَا عَبْدُاللّٰه۔ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰه"** امام ابن قیّم الجوزیہ (751-691) ھ لکھتے ہیں میں نے اپنے اُستاد شیخ ابنِ تیمیہ ؒ کو دیکھا کہ اُنھوں نے جس پر سے سایہ اُتارنا ہوتا تو اسطرح حکم فرماتے اگر پھر بھی نہ چھوڑتا تو اُسے ڈنڈوں سے مارتے، دیکھنے والے کو معلوم ہوتا کہ مریض کو مار پڑ رہی ہے لیکن مریض کو پتہ بھی نہ چلتا۔ جب جن، بھوت نکل جاتا تو مریض فوری تندرست ہو جاتا، اُس کو شیخ کی مار یاد کراتے تو وہ اُس سے ناواقف ہوتا اور نہ ہی اُس کے جسم پر کوئی مار کا نشان ہوتا۔

جیسا ہم شروع میں کہہ چکے ہیں کہ جن، بھوت کمزور ایمان، گندے کرتوت اور کمزور شخصیت کے لوگوں پر ہی زیادہ حملہ آور ہوتے ہیں۔ اِن سے بچنے کے لئے صالح ایمان، مضبوط شخصیت اور اللہ تعالیٰ پر پکا یقین ہونا ضروری ہے۔

8.13 نظر لگ جانا

نظر انسانوں سے بھی لگ جاتی ہے، جنات سے بھی لگ جاتی ہے اور اپنے آپ سے بھی۔ خاص طور پر خواتین جب آئینہ میں اپنے آپ کو دیکھ کر خُوش ہوتی ہیں تو بعض اوقات اُنہیں اپنی ہی نظر لگ جاتی ہے۔ اگر نظر لگانے والے کا پتہ نہ ہو تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت فرمائی کہ قرآنِ مجید میں سے کچھ نہ کچھ پڑھ کر اس پر پھونکیں۔ خاص طور پر قرآنِ کریم سے آیت الکرسی اور آخری دو سورتیں پڑھی جائیں۔

یہ کہ آپ کی نظر کسی کو نہ لگ جائے۔ اگر آپ کو کوئی چیز پسند آجائے یا حسد ہو جائے یا کسی کی کوئی چیز طبیعت کو بہت بھلی لگے تو اُس کے لئے اِن الفاظ کے ساتھ دُعا کرے **"بَارَکَ اللّٰہ"** اللہ تعالیٰ تم پر برکت کرے۔ اس کے علاوہ **لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہ**" پڑھیں۔ اس سے دوسرے لوگ آپ کی نظر سے محفوظ رہیں گے۔

امام مُسلم میں حضرت ابنِ عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ نظر لگانے والا فرد کسی برتن میں پانی لیکر اچھی طرح وضو کرے اور اُس میں اپنی کُلی کا پانی ڈال دے اور جس کو نظر لگی ہو اس پانی سے اُس کے جسم پر چھینٹیں مارو۔

ابنِ عباس کی یہ روایت بھی احادیث میں آئی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حضرت حسنؓ اور حضرت حُسینؓ پر یہ دُعا پڑھتے تھے **اُعِیْذُکُمَا بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّۃِ مِنْ کُلِّ شَیْطَانٍ وَّھَامَّۃٍ وَّمِنْ کُلِّ عَیْنٍ لَامَّۃٍ** "میں تم کو اللہ تعالیٰ کے بے عیب کلمات کی پناہ دیتا ہوں ہر شیطان اور موذی سے اور ہر نظرِ بد سے"۔ (بخاری، مسند احمد، ترمذی اور ابنِ ماجہ)

اپنے بچوں کو شیاطین کے شر، جادو، ٹونے اور نظرِ بد سے بچانے کے لئے مندرجہ بالا دُعا سے روزانہ دَم کریں۔

☆ زہریلا کیڑا کاٹنے کا علاج

اگر کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو آبِ زم زم پلائیں اور سورۃ الفاتحہ سے دم کریں اور **لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ** پڑھ کر کاٹے ہوئے حصہ کے اوپر اپنا لعابِ دہن لگائیں۔ انشاءاللہ آرام آجائے گا۔

طبرانی نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت نقل کی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ایک دفعہ نماز کی حالت میں بچھو نے کاٹ لیا۔ جب آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نماز سے فارغ ہوئے تو فرمایا بچھو پر خُدا کی لعنت ہے، یہ نہ کسی نمازی کو چھوڑتا ہے نہ کسی اور کو۔ پھر پانی اور نمک منگوایا اور جہاں بچھو نے کاٹا تھا وہاں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نمکین پانی ملتے جاتے تھے اور **قُلْ یَـٰٓاَیُّھَا الْکٰفِرُوْن ، قُلْ ھُوَاللّٰہُ اَحَدٌ ، قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ، قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاس** پڑھتے جاتے تھے۔

مُسند احمد اور طحاوِی میں طلق بن علیؓ کی روایت ہے کہ مجھے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی موجودگی میں بچھو نے کاٹ لیا۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مُجھ پر پڑھ کر پھونکا اور اسی جگہ پر ہاتھ پھیرا۔ جب کبھی کوئی زہریلا کیڑا کاٹے تو آپ بھی اسی طرح علاج کریں۔

☆ دردوں کا علاج

عثمان بن ابی العاص الثقفی کے متعلق مُسلم، موطا، طبرانی اور حاکم میں تھوڑے لفظی اختلاف کے ساتھ یہ روایت آئی ہے کہ اُنھوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے شکایت کی کہ میں جب سے مُسلمان ہوا ہوں مجھے ایک درد محسوس ہوتا ہے جو مُجھ کو مارے ڈالتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا اپنا سیدھا ہاتھ اُس جگہ پر رکھو جہاں درد ہوتا ہے، پھر تین مرتبہ بسم اللہ کہو اور سات مرتبہ یہ کہتے ہوئے ہاتھ پھیرو کہ **اَعُوْذُ بِاللّٰہِ وَقُدْرَتِہٖ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ** ”میں اللہ تعالیٰ اور اس کی قدرت کی پناہ مانگتا ہوں اُس چیز کے شر سے جس کو میں محسوس کرتا ہوں

اور جس کے لاحق ہونے کا مجھے خوف ہے"۔ مُوطاء میں اس پر یہ اضافہ ہے کہ عثمان بن ابی العاصؓ نے کہا کہ اس کے بعد میرا وہ درد جاتا رہا اور اسی چیز کی تعلیم میں اپنے گھر والوں کو دیتا ہوں۔

☆ ہر بیماری کا علاج

مُسلم میں ابوسعید خُدریؓ کی روایت ہے کہ ایک مرتبہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بیمار ہوئے تو حضرت جبرائیل علیہ السلام نے آ کر پوچھا "اے محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم، کیا آپ بیمار ہو گئے"۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہاں۔ اُنہوں نے کہا **بِاسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُّؤْذِيْكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْعَيْنِ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِاسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ** "میں اللہ تعالیٰ کے نام پر آپ کو جھاڑتا ہوں ہر اُس چیز سے جو آپ کو اذیت دے اور ہر نفس اور حاسد کی نظر کے شر سے، اللہ تعالیٰ آپ کو شفا دے، میں اُس کے نام پر آپ کو جھاڑتا ہوں"۔

☆ جادو کی وجہ سے تکلیف کا علاج

اگر شک ہو کہ تکلیف کسی کے جادو کرنے کی وجہ سے ہے تو سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ الفلق پڑھی جائے اور جب آیت **وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِى الْعُقَدِ** آئے تو یہ آیت تین دفعہ پڑھے اور ہر بار تھوک دے اور پھر سورۃ الفلق کو مکمل کرے۔ اُس کے بعد سورۃ الناس بھی بلند آواز میں تلاوت کریں۔ جس قدر اعتماد اور اللہ تعالیٰ پر یقین سے یہ سورتیں پڑھی جائیں گی انشاءاللہ اُسی نسبت سے صحت ہوگی۔

نوٹ:۔ (روحانی بیماریوں کے علاج کے لئے مزید اذکار اور دُعائیں ضمیمہ روحانی فارماکوپیا صفحہ 335 دیکھیں)

حصہ سوم

بیماری سے بچاؤ کے لئے

پرھیزاور احتیاطی تدابیر

یادرکھیں اکثر بیماریاں غلط غذا، غلط عادات، غلط ماحول اور حرام کھانے پینے پر انسانی روح کا ردعمل ہیں۔ اِس لئے حفظانِ صحت کے اصولوں پر سختی سے عمل کریں۔ پرہیز سے قوت مدافعت بڑھایئے اور صحت مند رہیے۔ بیماری کو بڑھنے کا موقع نہ دیں۔ علاج میں سُستی نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔

باب 9

حفظانِ صحت کے لئے دو انتہائی اہم نعمتیں

ہوا اور پانی

اچھی صحت کے لئے یہ قانون یاد رکھیں کہ خوراک کے لئے ہر وہ چیز جسے اللہ تعالیٰ نے افراط سے پیدا کیا ہے وہی چیز آپ کی اچھی صحت کے لئے سب سے زیادہ ضروری ہے۔ ان نعمتوں میں سے ہوا کو اولین حیثیت حاصل ہے۔ اسی سے زندگی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے بغیر محنت اور کوشش کے ہر شخص کے لئے اسے ہر جگہ وافر مقدار میں فراہم کر دیا ہے۔ لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ اس زندگی بخش نعمت کے بارے بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ سانس کیسے لیا جائے؟ اور یوں وہ اس میں بھی کنجوسی کرتے ہیں جس کی وجہ سے عمومی جسمانی کمزوری، کاہلی، تھکاوٹ، قلبی اور ذہنی عارضوں، خون، اعصاب، نظامِ تنفس کے متعلقہ بے شمار بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔

9.1 ہوا اور صحت

ہوا سے صحت حاصل کرنے اور بیماریوں سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل باتیں ضروری ہیں۔

☆ پورا سانس لیں

ہمیشہ لمبا سانس لیں تاکہ پھیپھڑے صحیح طرح پھول لیں۔ سانس کو اندر لاتے وقت ایک جوان آدمی کی چھاتی دو سے تین انچ تک پھول جانا چاہیے چونکہ ہمارے لوگ سانس کنجوسی سے لیتے ہیں اس لئے اُن کی چھاتی ایک سے دو انچ تک پھیلتی ہیں جس سے اُن کو مطلوبہ آکسیجن نہیں ملتی اور آکسیجن کی کمی کی وجہ سے جسم میں زہر جمع ہوتے رہتے ہیں جو کہ آدمی کے قوت مدافعت والے

(Immune System) سسٹم کو کمزور کرتے رہتے ہیں اور یوں وہ ہر طرح کی جراثیمی بیماریوں کا آسانی سے شکار ہو جاتے ہیں۔

طبیعت کا بھاری پن، دل میں غمی اور طبیعت میں اُداسی، جسم میں تھکاوٹ کا احساس، خون کی کمی اور خون کے سرطان کی وجہ بھی ہوا کا کم استعمال اور گندی دھوئیں دار ہوا ہے۔ جو لوگ دل کھول کر لمبے سانس لیتے ہیں بیماریوں کے خلاف اُن کا مدافعتی نظام طاقتور ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے آدمی ہر طرح کی بیماری سے محفوظ رہتا ہے اور جب بیمار ہو جائیں تو جلدی صحت مند بھی ہو جاتے ہیں۔

ہوا سے بیماریوں کے علاج کے لئے صبح سویرے فجر کی نماز سے پہلے یا فوراً بعد شہر کے کسی بڑے پارک میں آدھا گھنٹہ تیز سیر، اُس کے بعد ہلکی ورزش کریں اور ساتھ لمبے لمبے سانس لینے کی مشق کرتے رہیں۔ کوشش کریں کہ سانس کے ساتھ زیادہ سے زیادہ ہوا جسم میں جائے۔ معمول کی زندگی میں بھی لمبے لمبے سانس لینے کی عادت ڈالیں۔ اگر آپ کا کام زیادہ تر بیٹھنے کا ہے تو ہر گھنٹہ میں کرسی سے دو، تین منٹ اُٹھ کر ہاتھوں سے انگڑائی لیں اور لمبے لمبے سانسوں کے ذریعہ ہوا کو اندر لیکر جائیں۔ لفٹ کی بجائے سیڑھیوں کا استعمال کریں اور تیز تیز چڑھیں اور اُتریں۔ مسجد بھی تیز چلتے ہوئے جائیں۔ اِن معمولی احتیاطوں سے آپ اپنی طبیعت میں حیرت انگیز خوشگوار تبدیلی پائیں گے۔

☆ صاف ہوا

صحت افزاء سانس لینے کے لئے لازمی ہے کہ ہوا کثافتوں سے پاک صاف ستھری اور تازہ ہو۔ تازہ ہوا کے لئے جس جگہ آپ رہتے ہیں یا زیادہ وقت گزارتے ہوں وہاں کھڑکیوں اور دروازوں کو بند نہ رکھیں۔ اگر کمروں میں قالین بچھائے ہیں تو اُن کی صفائی کا خاص خیال رکھیں ورنہ قالین میں پھنسنے والی خباثتیں ہوا کو گندہ کرتی رہتی ہیں۔ آج کل الرجی کی بیماری عام ہے اگر سو فیصدی نہیں تو 90 فیصدی اس کی وجہ گندی ہوا ہے۔

ہوا دھوئیں سے بھی پاک ہونا چاہیے۔اس لئے کچن وغیرہ میں ایگزاسٹ فین چلا کر ہوا کو بدلتے رہیں، کھڑکیاں کُھلی رکھیں۔سردیوں میں دن کے اوقات میں اگر چہ سردی زیادہ بھی ہو کھڑکیوں کو تھوڑا سا کھول کر رکھیں۔اگر گیس کا ہیٹر جلانا ہے تو اس کی گیس باہر پھینکنے کا انتظام لازمی ہونا چاہیے۔

ہوا کو گندہ کرنے والا سب سے خطرناک سگریٹ کا دھواں ہے۔یہ نظامِ تنفس، نظامِ خون اور نظامِ دل و دماغ سب کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے۔اس کا پہلا شکار خود سگریٹ نوش ہے اور اُس کے بعد اُس کے آس پاس کے لوگ جو سگریٹ کے زہریلے دھوئیں میں سانس لیتے ہیں۔ اس لئے کمرے میں سگریٹ ہرگز نہ پی جائے اور نہ کسی کو سگریٹ گھر کے اندر پینے کی اجازت دی جائے۔اگر آپ سگریٹ کا شکار ہو چکے ہیں تو اسے فوراً چھوڑ دیں۔یہ نہ صرف دل، معدہ، پھیپھڑوں اور گلے کی بیماریوں کے لئے زہر ہے بلکہ یہ مکروہات میں سے نمبر 1 ہے۔

باتھ روم کی کھڑکی کھلی رہنا چاہیے۔استعمال کے بعد تھوڑی دیر تازہ ہوا کے لئے ایگزاسٹ فین چلائیں۔

☆ کار میں گندی ہوا

گاڑیوں کا اندرونی حصہ زیادہ تر پلاسٹک سے بنا ہوتا ہے۔سیٹس اور ڈیش بورڈ بھی مختلف قسم کے پلاسٹک سے بنائے جاتے ہیں جن کی ساخت میں بینزین (Benzene) اور کلورین (Chlorine) استعمال ہوتے ہیں۔یہ کیمیکل کینسر کا باعث ہیں۔اِن کے علاوہ ہڈیوں اور خون کو خراب کرتے ہیں۔سفید بلڈ سیل مارتے ہیں۔

چونکہ آج کل لوگوں کا کافی وقت کاروں میں بیٹھے گزر جاتا ہے اس لئے یہ بیماریاں بھی عام پائی جاتی ہیں۔گرمی کے موسم میں جب کار اندر سے گرم ہو گی تو بینزین اور کلورین وغیرہ کے بخارات بھی زیادہ اُٹھتے ہیں۔اِن کے خطرات سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ کار میں بیٹھنے سے پہلے کچھ دیر کے لئے ونڈو کھول دیں تا کہ جمع شدہ بخارات نکل جائیں۔AC کے ساتھ بھی کچھ تازہ ہوا (Fresh Air) کی شمولیت ضروری ہے۔

9.2 پانی اور صحت

جیسے پہلے کہا گیا ہے قدرت کا یہ اصول ہے کہ جس کثرت سے کوئی چیز ہو اُسی نسبت سے انسان کے لئے فائدہ منداور ضروری ہے۔اس لحاظ سے ہوا کے بعد کھانے پینے کی تمام چیزوں میں اہمیت صاف ستھرے پانی کو حاصل ہے۔قرآنِ پاک میں ارشاد ہے کہ: ''پانی میں زندگی ہے''۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ صاف سُتھرے جراثیم سے پاک پانی میں ہر بیماری کا علاج ہے۔ ہمارے دماغ کا 85 فی صد، خون کا 90 فی صد، گوشت کا 75 فی صد، کڈنی کا 82 فی صد، ہڈیوں کا 22 فیصد حصہ پانی ہوتا ہے۔اگر ہم مسلسل پانی کا کم استعمال کریں گے تو قدرت کا دیا ہوا یہ توازن خراب ہوجائے گا اور ہم بیمار رہنا شروع کردیں گے۔اس توازن کو قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ وافر مقدار میں پانی پیا جائے۔اگر ضرورت سے زیادہ ہوگا تو خود بخود خارج ہوجاتا ہے۔پانی جسم کی ایسے ہی صفائی کرتا ہے جیسے یہ گندے گٹر (Gutter) کی کرتا ہے۔اگر پانی کم استعمال کریں گے تو جسم سے زہروں کا اخراج بھی کم ہوگا جس سے آہستہ آہستہ کئی بیماریاں لگتی جائیں گی۔

☆ پانی کتنا پیا جائے؟

ایک دن میں کتنا پانی پیا جائے؟ اس کا انحصار آپ کے اپنے جسم کے اوپر ہے۔اگر جسم بڑا ہے تو زیادہ پانی اور اگر چھوٹا ہے تو کم پانی استعمال ہوگا۔اس کا آسان حساب یوں لگالیں کہ جتنے پونڈ وزن ہے اُس کو 60 سے تقسیم کردیں۔حاصلِ تقسیم کا جو جواب آئے گا اتنے لیٹر آپ کو پانی ضرور پینا چاہیے، مثلاً ایک آدمی کا وزن 180 پونڈ ہے تو اسے کم از کم 3 لیٹر پانی (12 گلاس) روزانہ پینا چاہیے۔عام وزن والے آدمی کو (مثلاً 150 پونڈ یا 60 کلوگرام) کم از کم ڈھائی لیٹر یعنی دس گلاس، 120 پونڈ وزن والا 2 لیٹر یعنی آٹھ گلاس سے کم پانی نہ پیئے۔گرمیوں میں اس پر ایک لیٹر یعنی 4 گلاس پانی بڑھادیں۔

☆ پانی کب اور کیسے پیا جائے؟

اچھی صحت کے لئے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت ہے کہ پانی کھانے کے دوران یا بعد میں نہ پئیں۔ بہتر ہوگا کہ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے دو تین گلاس پانی پی لیں اور پھر کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پئیں۔ کھانے کے ساتھ پانی نہ لیں۔ جدید طب بھی یہی کہتی ہے۔ یہ بسیار خوری کا بھی علاج ہے اور اس کے علاوہ نظامِ ہضم کو بھی ٹھیک رکھتا ہے۔

☆ پانی سے صحت کے لئے فوائد

جیسے اوپر بتایا گیا ہے کھانے کے دوران پانی نہ پینے سے نظامِ ہضم بہتر کام کرے گا، بلڈ پریشر نارمل رہے گا، گردوں (Kidney) میں پتھری نہیں بنے گی، جگر (Liver) کا عمل بھی بہت اچھا رہے گا، جلد خوبصورت ہوگی، بڑھاپے کے اثرات کم سے کم ہونگے، دماغ تیز ہوگا، یادداشت زیادہ مضبوط ہوگی اور موڈ ٹھیک رہے گا۔ اِن کے علاوہ قبض، گیس، معدہ میں جلن، خشک جلد، پیشاب کے نظام میں پتھری، کھانسی، زکام اور سر درد سے بھی بچے رہیں گے۔

☆ آبِ زم زم

آبِ زم زم دُنیا کا بہترین پانی ہے جس کے روحانی اور جسمانی فوائد بے شمار ہیں۔ یہ مشروب بھی ہے اور خوراک بھی، ہزاروں حاجی صاحبان کا تجربہ ہے کہ ہفتوں آبِ زم زم کے علاوہ کوئی چیز کھاتے پیتے نہیں اور کمزور بھی نہیں ہوتے۔ یہ چشمہ تقریباً 4200 سال پہلے حضرت اسماعیل علیہ السلام کے لئے جو اُس وقت شیر خوار بچے تھے کی پیاس بُجھانے کے لئے اللہ تعالیٰ نے معجزانہ خانہ کعبہ کے ملحق جاری فرمایا۔ ہر روز لاکھوں لوگ پیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی نہ ختم ہونے والی نعمت ہے۔

مُسلم شریف کی روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔

"بیماریوں کا علاج آبِ زم زم سے کرو"۔

ابنِ ماجہ میں جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔

"جس چیز کا مقصد دل میں رکھ کر آبِ زم زم پئیں وہ چیز ملے گی"۔

جابر بن عبداللہؓ سے ہی ابن ماجہ میں ایک اور روایت ہے:۔

"میں کئی ایک بیماریوں کے علاج کے لئے آبِ زم زم پیتا رہا اور بفضلِ حق تعالیٰ اُن بیماریوں سے مجھے شفاء حاصل ہوئی۔ میں نے کئی لوگوں کو دیکھا کہ پندرہ، بیس دن صرف آبِ زم زم پر رہتے اور اُنھیں بھوک نہ لگتی اور کمزوری بھی نہ ہوتی اور لوگوں کے ساتھ باقاعدہ طواف کرتے"۔

بیماریوں کے علاج کے لئے آبِ زم زم پینے سے پہلے دل میں نیت کریں اور اللہ تعالیٰ سے صحت کی دُعا کریں پھر کھڑے ہو کر خانہ کعبہ کی طرف مُنہ کریں۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر دُرود بھیجیں۔ **اَللّٰہُ الشَّافِیُ، اَللّٰہُ الشَّافِیُ، اَللّٰہُ الشَّافِیُ** کا ذکر کریں اور تین سانس میں آبِ زم زم پی لیں۔ پینے کے بعد پھر **اَللّٰہُ الشَّافِیُ، اَللّٰہُ الشَّافِیُ، اَللّٰہُ الشَّافِیُ** کا ذکر کریں اور پھر دُرود شریف پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر بیماری سے اللہ تعالیٰ شفاء دے گا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر دُرود اور اللہ تعالیٰ کے ذکر کے ساتھ آبِ زم زم سے اپنا دایاں ہاتھ گیلا کر کے جسم میں تکلیف والی جگہ پر ملتے رہیں۔ انشاء اللہ تکلیف دُور ہو جائے گی۔

باب 10

حفظانِ صحت اور غذائی پرہیز

10.1 حفظانِ صحت اور کم خوری

جسم کے لئے غذا ضروری ہے لیکن کس قدر؟ اس پر سرورِ کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا اصول یہ ہے کہ کھانا تب کھائیں جب خُوب بھوک چمک جائے اور کھانے سے ہاتھ کھینچ لیا جائے جب ابھی کچھ بھوک باقی ہو۔ اگر اس اصول پر عمل کرلیا جائے تو پیٹ کی ہر طرح کی بیماری سے آدمی بچا رہے گا۔ چونکہ پیٹ بہت سی بیماریوں کا نکتہ آغاز ہے، اس لئے مجموعی صحت کے لئے بھی یہ اصول نہایت اہم ہے۔

کھانے سے پہلے **بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ** پڑھیں۔ اس سے کھانے میں لطافت اور برکت آئے گی پھر مزے لیکر سکون سے آہستہ آہستہ لقمے لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں کہ اُس نے ہمیں یہ نعمتیں عطا فرمائیں۔ شکر گزاری کے نتیجہ میں اللہ تبارک وتعالیٰ رزق میں برکت ڈالتا ہے۔

10.2 پُرتکلف دعوت سے بچیں

پُرتکلف دعوتیں، ہوٹلوں کے کھانے، جنک فوڈ صحت کے لئے نہایت نقصان دہ ہیں۔ کھانا جتنا پُرتعیش ہوگا اُتنا ہی صحت کے لئے نقصان دہ ہوگا۔ اسلامی حفظانِ صحت کے اُصولوں کے مطابق کھانے میں سادگی ہی میں صحت ہے۔ بیک وقت انواع واقسام کے کھانے کھانا ناپسندیدہ

امر ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:۔

" سب سے بہتر سالن ایک ہے، اس کے بعد دو اور پھر تین اور اُس کے بعد اسراف ہے جو کہ اللہ تعالیٰ کو انتہائی ناپسند ہے"۔

مطلب یہ کہ اگر ہم بہت سارے کھانے مکس کر کے کھاتے ہیں جیسا کہ آج کل کا رواج ہے تو وہ صحت کی بربادی کا باعث ہوگا۔ چونکہ بوفے سسٹم میں بہت سارے کھانے ہوتے ہیں اس میں صحت کا بگاڑ ہے۔ لہذا اِن سے بچنا رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے قریب تر ہوگا۔

10.3 کھانے میں جلدی نہ کریں

جیسا کہ پہلے بھی 3.15 اور 3.16 میں بیان ہو چکا ہے اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں میں ایک اور اہم بات یہ ہے کہ کھانے میں جلدی نہ کریں۔ اگر آپ آہستہ آہستہ پُرسکون ماحول میں فکر، غم، غُصہ سے آزاد ہو کر مزے مزے کھائیں گے تو ایسے کھانے میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے برکات اُتریں گی۔

جلدی جلدی بھاگ دوڑ میں کھانا پینا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ناپسند تھا۔ آج کل کی تیز رفتار زندگی میں زیادہ تر لوگ اس کی احتیاط نہیں کرتے جس کی وجہ سے نہ صرف وہ کھانے سے لُطف اندوز نہیں ہوتے بلکہ پیٹ کو بہت سی بیماریوں سے بھر رہے ہوتے ہیں۔

10.4 کھڑے کھڑے کھانا

آج کل کھڑے ہو کر کھانے کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ یہ سب اسلام کے حفظانِ صحت کے اُصولوں کے خلاف ہے۔ تکیہ لگا کر یا لیٹ کر کھانے سے بھی منع فرمایا ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہمیشہ سکون سے بیٹھ کر کھاتے پیتے۔ آپ صلی اللہ علیہ

وآلہ وسلم کا پسندیدہ طریقہ زمین پر بیٹھ کر، بایاں گھٹنا بچھا کر اور دایاں گھٹنا اُٹھا کر کھانا پینا تھا۔ یہ مستحب ہے ہمیں بھی یہی رواج اپنانا چاہیے۔ اس سے کھانے کا صحت کے اوپر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ کھانے کے لئے میز، کُرسی کا استعمال منع نہیں لیکن اُس کی نسبت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے نہیں۔ اس لئے ایسے کھانے میں وہ برکت نہیں آتی جو دستر خوان پر کھانے سے ہے۔

10.5 زیادہ گرم گرم کھانا نہ کھائیں

آج کل یہ رواج بھی ہے کہ بہت گرم گرم کھایا جاتا ہے جب کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بہت زیادہ گرم کھانا پسند نہیں فرماتے تھے۔ بہت گرم کھانے سے انسان کا نظامِ ہضم خراب ہو جاتا ہے، زیادہ گرم چائے، کافی اور قہوہ بھی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس لئے کھانے پینے میں صبر بہتر اصول ہے۔

10.6 پرہیز! (کھانے میں جو چیزیں اکٹھی نہ کی جائیں)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دو مخالف غذاؤں کو جمع نہ فرماتے تھے مثلاً تُرشی اور دودھ، گرم اور سرد، باسی اور تازہ۔ اسی طرح قابض اور مسہل، جلدی ہضم ہونے والی اور دیر سے ہضم ہونے والی چیزوں کو نہ ملاتے۔ گوشت پکا ہوا اور بُھنا ہوا بھی ایک ساتھ جمع نہ فرماتے۔ کیونکہ دو مختلف چیزیں ہضم کرنے کے لئے معدہ پر بہت بار پڑتا ہے۔ کبھی ایسا اتفاق نہیں ہوا کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مچھلی کھائی ہو اور بغیر ہضم ہوئے اس کے اوپر دودھ نوش فرمایا ہو۔ دودھ، انڈا اور گوشت بھی ایک ساتھ تناول نہ فرماتے۔

جدید سائنس کے مطابق دو کیمیکل کو اگر ملایا جائے تو بعض اوقات ایک ایسا تیسرا کیمیکل بن سکتا ہے جس کے خواص پہلے دو سے بالکل اُلٹ ہونگے۔ اس لئے کھانے پینے میں دو سے زیادہ چیزوں کو بیک وقت کھاتے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ پیٹ میں اُن کے ملنے سے خطرناک مرکبات نہ بن جائیں۔ اس لئے اسلامی حکماء نے اپنے تجربات کی بناء پر بعض غذاؤں کو

بعض کے ساتھ کھانے کو مُضرِ صحت قرار دیا ہے۔ جس کی چند مثالیں درج ذیل ہیں۔

1۔ بعض قسم کی مچھلیوں کے ساتھ دودھ کے استعمال سے برص یا پُھلبہری ہو سکتی ہے۔

2۔ مچھلی کے ساتھ انڈا کھانے سے نقرس کی بیماری کا امکان ہے۔

3۔ مچھلی کے گوشت اور مرغابی کے گوشت کو اکٹھا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

4۔ مچھلی کے ساتھ شہد کا استعمال مضر ہے۔

5۔ مچھلی کے ساتھ گڑ، کھانڈ اور پنیر کھانا بھی طبی نقطہ نظر سے مضر قرار دیا گیا ہے۔

6۔ انتہائی گرم روٹی کے ساتھ دہی یا ٹھنڈی لسی استعمال نہ کریں کیونکہ دونوں کی خاصیت ایک دوسرے سے متضاد ہے۔

7۔ لسی، دہی کے ساتھ خربوزہ یا، کھیرا کو اکٹھا نہ کیا جائے۔

8۔ دہی یا پنیر کے ساتھ مولی نہیں کھانی چاہیے۔

9۔ دہی کے ساتھ گوبھی بھی استعمال نہ کریں۔

10۔ دودھ کے ساتھ تیل میں پکی یا تلی ہوئی چیزیں استعمال نہیں کی جانی چاہیے۔

11۔ دودھ کے ساتھ تُرشی اور تُرشی کے ساتھ پکا ہوا گوشت بھی استعمال نہ کیا جائے۔

12۔ چکنی، مٹھائی، کھٹائی، کھیرا یا تر کے بعد فوری دودھ، پانی یا شربت استعمال نہ کریں۔

13۔ دودھ کے ساتھ گھی استعمال نہ کریں۔

14۔ دودھ کے ساتھ کانجی، سرکہ، مچھلی، املی، اخروٹ، لیموں، جامن وغیرہ استعمال نہ کریں۔

15۔ ٹھنڈے دودھ کے استعمال کے فوراً بعد چائے نہ پئیں۔

16۔ دودھ کو خربوزے کے ساتھ استعمال نہ کریں۔

17۔ دودھ یا پنیر کے ساتھ اچار استعمال نہ کریں۔

18۔ بعض پھلوں کے ساتھ دودھ پینا مُضرِ صحت ہو سکتا ہے۔ اس لئے ملک شیک وغیرہ سے اجتناب بہتر ہے۔

19۔ دودھ پی کر پان نہ کھائیں۔

10.7 تنبیہہ، اِن کے کھانے پینے سے بچیں

مندرجہ ذیل اشیاء کا دیرپا استعمال صحت کو تباہ کر دیتا ہے۔ عموماً اِن کے مضر اثرات چالیس سال کی عمر کے بعد ہونا شروع ہوتے ہیں:۔

1۔ تمام میٹھے مشروبات، سیون اپ، پیپسی، کوک اور مصنوعی جوس صحت کے لئے بہت زیادہ نقصان دہ ہیں اور کئی ایک بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔

2۔ گوشت کی کثرت کوئی اضافی طاقت نہیں دیتی بلکہ ایک مدت کے بعد گردوں کو زیادہ کام کرنے کی وجہ سے خراب کر دیتی ہے۔

3۔ روغن یا گھی کا زیادہ استعمال دل اور دماغ کی شریانوں میں سختی پیدا کرتا ہے اور ہارٹ اٹیک اور سٹروک کا باعث بنتا ہے۔

4۔ چائے خوراک کا جز نہیں، اس کی زیادتی معدے میں تیزابیت پیدا کرتی ہے اور بلڈ پریشر بڑھنے کا باعث ہے۔

5۔ سفید چینی کا استعمال صحت کے لئے مثلِ زہر ہے۔

6۔ سگریٹ، نشہ آور ادویات اور الکوحل والے مشروبات صحت کے لئے نہایت خطرناک ہیں اور انسان کی جان کے دُشمن ہیں۔

7۔ آج کل مرغی، مچھلی، بچھڑوں وغیرہ کو جو خوراک دی جاتی ہے قدرتی خوراک کا نعم البدل نہیں ہو سکتی اور یہ بھی کہ انہیں موٹا کرنے کے لئے مصنوعی کیمیکل کھلائے جاتے ہیں اس لئے اِن کا گوشت صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس لئے قدرتی ماحول میں پلے ہوئے جانوروں کا گوشت کھائیں۔

8۔ بازار سے ملنے والی سبزیاں، فروٹ وغیرہ زہر سے آلودہ ہو سکتے ہیں۔ ان پر کیڑوں سے بچانے کے لئے زہروں کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔ بالآخر وہ زہر اِن کے ذریعہ انسانی جسم میں منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ اس لئے سبزیوں اور پھلوں کو کھانے سے پہلے بہت اچھی طرح دھونا چاہیے۔ بہتر ہوگا کہ سبزیاں اپنے لان یا گملوں میں خود لگائیں۔

9۔ ملاوٹ ہمارے معاشرے کا ناسور ہے۔ ملاوٹ شدہ خوراک انسانی صحت کے لیےبہت زیادہ نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

10۔ ڈبوں میں بند خوراک کو محفوظ رکھنے کے لئے بھی زہر ڈالے جاتے ہیں۔اس لئے مضر صحت استعمال ہو سکتے ہیں۔

11۔ جراثیمی آلودگی سے بچنے کے لئے گھر سے باہر ریستوران کے کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔

12۔ پبلک ٹائیلٹ اور پبلک تولیہ کے استعمال سے پرہیز کریں۔ بہت سی بیماریاں ایسی جگہوں سے ہی لگتی ہیں۔

13۔ کھانا کھانے کے بعد سگریٹ نہ پئیں۔کھانے کے بعد سگریٹ پینے سے سگریٹ کے مُضر صحت اثرات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔خاص طور پر کینسر کی بیماری ایسے لوگوں کو زیادہ لگتی ہے۔

14۔ کھانے کے فوری بعد فروٹ نہ کھائیں، پیٹ میں ریح بھر جاتی ہے۔

15۔ کھانے کے بعد چائے نہ پئیں، نظامِ ہضم کے لئے نقصان دہ ہے۔

16۔ جب کوئی شخص غلط خوراک کھالے تو یہ دُعا پڑھ لے۔اس دُعا کی برکت سے کھانے کے مُضر اثرات سے محفوظ رہے گا۔(انشاءاللہ)

بِسْمِ اللّٰہِ خَیْرَ الْاَسْمَاءِ بِسْمِ اللّٰہِ رَبِّ الْاَرْضِ السَّمَاءِ بِسْمِ اللّٰہِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِہٖ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ فِی السَّمَاءِ وَھُوَالسَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ O

''شروع کرتا ہوں میں اس اللہ تعالیٰ کے نام سے جو سب ناموں سے اعلیٰ ہے اور ایسے نام کے ساتھ جو زمین وآسمان کا مالک ہے۔ایسے اللہ تعالیٰ کے نام سے جس کی برکت سے آسمان وزمین کی کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی اور وہ ہی سُننے اور جاننے والا ہے''۔

17۔ بازاروں اور پُر ہجوم جگہوں پر جانے سے پرہیز کریں۔یہ بیماری کا گھر ہیں۔اسلئے گھر آنے پر فوری وضو کریں، کم از کم ہاتھوں کو تو اچھی طرح دھولیں۔

باب 11

حفظانِ صحت اور
معمول کی زندگی میں ضروری اُصول

بیماریاں اللہ تعالیٰ کی طرف سے آتی ہیں اور وہی اِن سے شفاء بھی دیتا ہے۔ اس لئے کوئی بھی معالج کسی علاج کی کامیابی کا دعویٰ نہیں کر سکتا لیکن جس علاج کو بارگاہ رسالت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سند حاصل ہے اسے یقینی اور شافی قرار دیا جا سکتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنتِ طیبہ سے اخذ شُدہ مندرجہ ذیل اصول ایک صحت مند زندگی کے لئے ضروری ہیں۔ بچوں کو اِن کی عادت شروع ہی سے ڈالنا چاہیے اور بڑے بھی انہیں اپنائیں۔ ضرور فائدہ ہوگا۔

1۔ کھانا اس وقت کھایا جائے جب بھوک لگی ہو۔

2۔ صبح کا ناشتہ جلد کیا جائے۔

3۔ رات کا کھانا ملتوی نہ کیا جائے۔ اسے اول وقت میں کھایا جائے۔

4۔ کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئے جائیں۔ ناخن کٹے ہوں۔ ہاتھ دھونے کے بعد تولیہ استعمال نہ کیا جائے۔

5۔ کھانا صاف ستھرا ہو۔ اسے ڈھانپ کر رکھا گیا ہو تا کہ اس پر مکھیاں نہ بیٹھیں۔

6۔ گوشت کھانوں کا سردار ہے لیکن وہ معمولی مقدار میں کھایا جائے۔

7۔ کھانے میں سبزیاں اور خاص طور پر سبز پتوں مثلاً ساگ پات اور کدو کے خاندان کی سبزیاں جیسے کھیرا، ٹینڈے، لوکی، حلوہ کدو وغیرہ زیادہ مقدار میں استعمال کئے جائیں۔

8۔ موسم گرما میں تربوز یا خربوزہ کھانے سے گھنٹہ بھر پہلے کھایا جائے۔

9۔ چکنائیوں سے پرہیز کیا جائے۔ اگر دودھ کو بطور مفرح مشروب (Beverage) استعمال کرنا ہو تو اس میں پانی ملایا جائے۔

10۔ بہت گرم کھانا نہ کھایا جائے۔

11۔ کھانا اپنے سامنے سے کھایا جائے۔

12۔ کھانا کھاتے وقت جب ایک تہائی (1/3) بھوک باقی رہ جائے تو کھانا بند کر دیا جائے کیونکہ انسان نے اپنے پیٹ سے زیادہ بڑا برتن کبھی نہیں بھرا۔

13۔ کھانا کھانے کے بعد ہاتھ دھوئے جائیں اور مُنہ میں پانی ڈال کر کُلی کی جائے۔ اگر دانتوں میں غذا پھنس گئی ہو تو کسی کڑوی لکڑی کی سلائی مثلاً نیم سے خلال کیا جائے۔

14۔ جسم پر جمع ہونے والی چربی اور آرام طلبی سے عضلات میں پیدا ہونے والی تھکن کو دُور کرنے کے لئے روزے رکھے جائیں۔ افطار سادہ اور معمولی ہونا چاہیے مثلاً جَو کے ستو یا کھجور، چپاتی، ایک سالن وغیرہ۔ پاکستانیوں کی عمومی افطاری کے سموسے، دہی بڑے، جلیبیاں، مٹھائیاں، چاٹیں وغیرہ وغیرہ روزے کے مقصد کے خلاف ہیں۔

15۔ رات سونے سے پہلے دودھ پئیں۔

16۔ رات کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کریں۔

17۔ رات جلد سویا جائے اور صبح جلد اُٹھا جائے۔

18۔ سوتے وقت دائیں پہلو سوئیں۔ اس سے معدہ کا بوجھ دل پر نہیں پڑے گا اور ہضم کا عمل بھی بہتر ہوگا۔

19۔ جہاں تک ممکن ہو اہتمام کے ساتھ تہجد کی نماز پڑھی جائے۔ تہجد کے وضو سے پہلے دو گلاس پانی پی لیں۔ سجدے پورے اور لمبے کئے جائیں۔

باب 12

حفظانِ صحت اور خواتین کے لئے چند خصوصی نکات

☆ اللہ تبارک وتعالیٰ نے عورت کو جتنا نازک بنایا ہے اُسی نسبت سے وہ سخت جان بھی ہے۔ اگر وہ اسلام کے اصولوں کے مطابق گھر سے کم نکلے تو باہر کی غلاظتوں سے محفوظ رہے گی۔ اگر جسم کو اسلامی اصولوں کے مطابق ڈھانپا ہوا ہو تو عورت فضاء میں موجود کثافتوں سے بھی محفوظ رہے گی۔ اگر مصنوعی میک اپ نہ کرے تو چہرے کی جلد بھی تازہ اور جاندار رہے گی۔ اس لئے صحت کے لئے عورت کے واسطے گھر سے بہتر کوئی جگہ نہیں۔

☆ اسلامی پردہ سے عورت غیر مردوں کی نگاہوں سے بچ جاتی ہے۔ اُن کی نگاہوں میں بھی عورت کے لئے بیماری ہے۔ اُس پر حسد، رشک، ہوس اور لالچ سے جو نگاہ پڑتی ہے اُس سے نہ صرف برکت اُٹھ جاتی ہے بلکہ وہ جسمانی طور پر بھی بیمار رہنے لگتی ہے۔

☆ ایک شادی شُدہ عورت کے لئے شوہر کی خوشی میں صحت ہے۔ اس لئے شوہر کے ساتھ اپنا موڈ ٹھیک رکھے اور مسکراہٹ کو اپنا وطیرہ بنائے۔ جن عورتوں کو اپنے گھر میں اپنے شوہر اور بچوں کے لئے مسکرانا آتا ہے اللہ تعالیٰ اُنہیں خوش رکھتا ہے اور بیماری سے بھی بچاتا ہے۔

☆ اگر عورت ذہنی دباؤ میں خود رہے یا دوسروں کو رکھے تو وہ کئی طرح کی بیماریوں میں گرفتار ہوگی۔ آج کل عورتوں میں جو بیماریاں بڑھ رہیں ہیں اُس کی ایک وجہ حجاب کی کمی اور دوسری بے جا خواہشات، شکایتیں، ناراضگی، بداخلاقی، غیبت اور حسد کی بیماری ہے۔

☆ عورتوں میں بڑھتی ہوئی کینسر ٹائپ بیماریوں کی وجہ یہ بھی ہے کہ وہ اسلام کے اس حکم پر کہ وہ دو سال تک بچے کو اپنا دودھ پلائیں عمل نہیں کرتیں جس سے بریسٹ کینسر کی بیماری عام ہوگئی ہے۔

☆ دوسری طرف ڈبے کا دودھ پینے والے بچے جوان ہو کر ماں باپ کے قریب بھی نہیں رہتے اور اگر وہ گستاخ ہیں تو اُن کا قصور نہیں بلکہ وہ مائیں ہیں جنھوں نے انہیں اپنا دودھ نہیں پلایا۔ اس بات کو سمجھنے کے لئے ہمیں اسلام کے اصول ورضاعت پر غور کرنا ہوگا۔ اس کے مطابق کہ اگر کسی عورت نے دو بچوں کو دودھ پلایا ہے تو وہ آپس میں رضاعی بہن بھائی ہیں۔ اس اصول کو ذہن میں رکھ کر سوچیں اگر ایک بچے نے ماں کا دودھ پیا ہے اور دوسرے نے ماں کے دودھ کی بجائے گائے بھینس کا دودھ پیا ہے تو دوسرا بچہ گائے اور بھینس کے بچوں کا رضاعی بھائی یا بہن ہوگا کہ نہیں؟ یعنی اُس میں نسلِ حیوانی جیسی عادتیں زیادہ ہونگیں، جو آج کل آپ دیکھ رہے ہیں۔

☆ عورتوں کی صحت کی ایک اور خرابی آج کل اُن کی بڑھتی ہوئی فضول خرچی کی عادت ہے۔ وہ اپنے ہاتھوں سے کھانا پکانے کی بجائے باہر کھانا پسند کرتی ہیں یا نوکر سے پکوائیں گی۔ ایسے کھانے میں جس کے پکانے میں اہلِ خانہ کی شمولیت نہ ہو اُس سے بھی برکت اُٹھ جاتی ہے جو کہ تمام خاندان کے لئے بیماری اور پریشانی کا باعث ہے۔

☆ اوپر دی گئی باتوں کے علاوہ گھروں میں قرآنِ کریم کی بلند آواز سے تلاوت ہونا چاہیے۔ گھر کے افراد ماں، باپ، خاوند، بیوی اور بچے باجماعت اکٹھے نماز ادا کریں تو اِن گھروں میں رحمت کے فرشتے اُترتے ہیں اور شیاطین وہاں سے نکل جاتے ہیں۔ نحوست اُٹھ جاتی ہے اور اللہ تعالیٰ کا فضل شاملِ حال ہو جاتا ہے۔

باب 13

حفظانِ صحت اور

صحت مند بڑھاپے کے لئے خصوصی احتیاطیں

بڑھاپا قدرتی بات ہے لیکن بعض لوگ بہت جلد بوڑھے ہو جاتے ہیں یا اپنے آپ کو بوڑھا سمجھنے لگتے ہیں اور کام کاج بند کر دیتے ہیں۔ ایسا بڑھاپا مختلف بیماریوں کو اپنے ساتھ لاتا ہے۔ حالانکہ مثبت سوچ، مفید مصروفیت، پرہیز، متناسب غذا اور حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے مطابق زندگی کو ڈھالنے سے زندگی کے اس قیمتی وقت کو بہت زیادہ نفع بخش بھی بنایا جاسکتا ہے۔ یہ نہ سوچیں کہ میں تو بوڑھا ہو چکا ہوں اب کیا کر سکتا ہوں۔ اس ضمن میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس حدیث کو یاد رکھیں کہ ایک صحابیؓ نے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سوال کیا کہ حضور میری جھولی میں کچھ بیج ہیں جو میں بو رہا ہوں کہ یکا یک قیامت کا نقارہ بج جاتا ہے، اُس وقت مجھے کیا کرنا چاہیے؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ''اُس وقت تم بقیہ بیج بھی جلدی جلدی بو دینا'' (یعنی حالات کیسے بھی ہوں مایوسی کو پاس نہیں پھٹکنے دینا)۔ اس لئے بوڑھا ہونے سے ڈرنا نہیں چاہیے۔ جب توفیق ہو تعلیم و تربیت، فلاح و بہبود کے کام کرتے جائیں۔

ایک کامیاب بڑھاپے کے لئے مندرجہ ذیل نکات قابلِ غور ہیں۔ اپنی زندگی کے تجربات سے اگلی نسلوں کو آگاہ کریں۔

1۔ مثبت سوچ رکھیں، چاک و چوبند رہیں اور دوسروں سے توقعات رکھنا بند کر دیں۔

2۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ دینی یا دُنیاوی کام کرتے رہیں۔

3۔ جو کام آپ زندگی بھر کرنا چاہتے تھے لیکن مصروفیت کی وجہ سے کر نہ سکے اُنہیں کرنا شروع کر دیں۔

4۔ پیدل چلیں اور تیز تیز چلیں۔ یہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت ہے۔

5۔ اپنے کام خود کریں اور اپنے آپ پر بھروسہ کریں۔ گھر والوں پر بوجھ نہ بنیں بلکہ اِن کی چھوٹے موٹے کاموں میں مدد کرتے رہیں۔

6۔ جسم کو پاک صاف رکھیں۔ سُنت کے طریقوں پر چلتے ہوئے روزانہ غُسل کریں۔ ناخن، دانت، زبان، گلہ، ناک، کان کو خوب صاف کریں۔ کپڑے صاف سُتھرے پہنیں۔ انڈر گارمنٹس کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

7۔ غُسل اور وضو اہتمام سے کریں۔ عادت بنائیں کہ جیسے ہی وضو ٹوٹے نیا وضو کر لیا جائے۔

8۔ پنجگانہ نماز جماعت کے ساتھ ادا کریں اور مسجد کو تیز تیز چل کر جائیں۔

9۔ محلّہ کے دوسرے لوگوں میں دلچسپی لیں، مسجد میں دوستیاں بنائیں۔ نماز کے بعد اُن سے دلچسپی کے موضوعات پر بات چیت کریں اور لوگوں کی خوشی، غمی میں شریک ہوں۔

10۔ سیر کے دوران یا اکیلے بیٹھے ہوئے اللہ تعالیٰ کے نام، درود شریف، کلمہ طیبہ، آیت کریمہ اور آیت الکرسی کا ذکر کرتے رہیں۔

11۔ مختلف موضوعات پر کتابوں کا مطالعہ کریں۔ خُصوصاً قرآنِ کریم ترجمے کے ساتھ سمجھنے کی کوشش کریں اور دوسروں کو اپنے علم میں شریک کریں۔

12۔ غُصہ اور حسد سے بچیں، سب کو روزانہ معاف کرتے رہیں، غیبت سے بالکل پرہیز کریں۔

13۔ جھگڑے ختم کر دیں، جن سے آپ ناراض ہوں اِن کے لئے بھی دُعا کریں اگر ممکن ہو تو اِن کو منائیں۔ اگر معافی مانگنی پڑے تو مانگ لیں۔ اِس دُنیا کی شرمندگی آخرت کی شرمندگی کے مقابلہ میں کچھ بھی نہیں۔

14۔ T.V سے جتنا زیادہ اجتناب ہو سکے کریں۔ اُس کی بجائے کچھ وقت کسی ہابی (Hobby)، سیر و سیاحت اور لوگوں سے ملاقات کو دیں۔

15۔ مسجد اور محلے کے معاشرتی کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں۔

16۔ آٹھ گھنٹے سوئیں۔ عشاء کی نماز کے بعد جلدی سونا اور صُبح جلدی اُٹھنے کی عادت ڈالیں۔ دوپہر کے کھانے کے بعد نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت پر عمل کرتے ہوئے آدھ، پون گھنٹہ قیلولہ ضرور کریں۔

17۔ تہجد کی نماز کے لئے اُٹھیں اور حسبِ استطاعت نوافل پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ کا ذکر کریں اور قرآنِ کریم کی تلاوت کریں اور اس کی آیات پر غور وفکر کریں۔

18۔ چاشت کی نماز کے بعد تھوڑی دیر آرام فرمائیں پھر نہادھو کر ہلکا ناشتہ کریں۔

19۔ سگریٹ، الکوحل، مصنوعی ڈرنکس، نشہ آور ادویات، فوڈ سپلیمنٹ، وٹامن وغیرہ سے بچیں۔

20۔ بازار کے کھانے نہ کھائیں۔ ڈبوں کے کھانے جنک فوڈ چھوڑیں۔ کچن میں گھر والوں کی اور ملازمین کی مدد کریں۔ کبھی کبھار کچن میں جا کر خود بھی پکائیں۔ اگر اپنے برتن خود دھوئیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

21۔ اخروٹ، بادام، خشک میوہ جات، انجیر، انگور، آلو بخارہ، آڑو اور سیب کا استعمال زیادہ کریں۔

22۔ صُبح، شام سیر کے اوقات مقرر کریں اور ہلکی ورزش بھی کریں اور لمبے لمبے سانس لیں۔

23۔ خوب پانی پئیں، چائے کافی سے بچیں۔ گرین ٹی کا استعمال بڑھائیں۔

24۔ جوس سے زیادہ پھلوں کو ترجیح دیں۔ موسمی سبزیوں کا خوب استعمال کریں۔ گوشت کم کھائیں۔

25۔ مائیکروویوز کی گرم کی ہوئی خوراک سے پرہیز کریں۔

26۔ تلی ہوئی چیزوں، مٹھائیوں اور سفید چینی سے بچیں۔

27۔ زیتون کے تیل کا ہر کھانے کے ساتھ ایک بڑا چمچ ضرور لیں

28۔ ایلوویرا (Aloevera) یعنی کوار گندل کی ایک شاخ روز لیں۔ اس کا جوس بنا لیں، کچا کھائیں یا آملیٹ بنالیں۔ یہ بڑھاپے کو روکتا ہے۔

29۔ شہد، جَو کا دلیہ اور اسبغول کا ناشتے میں استعمال بڑھائیں۔

30۔ سبز سلاد، پیاز، لہسن، ادرک کا استعمال زیادہ کریں۔

31۔ بچوں کے ساتھ کھیلیں۔ انہیں اپنی زندگی کے تجربات سُنائیں۔ پڑھا سکتے ہوں تو انہیں پڑھائی میں مدد کریں۔

32۔ ہر مہینے دو، تین نفلی روزے رکھیں۔

33۔ بسیار خوری سے لازمی بچیں۔

34۔ موسم کے اچانک حملوں سے اپنے آپ کو بچائیں۔ اس لئے موسم کے مطابق لباس پہنیں۔

35۔ کوشش کریں کہ ہر روز ضرور کوئی ایسا کام کریں جس سے اللہ تعالیٰ کی مخلوق میں سے کسی نہ کسی کو فائدہ ہو۔

36۔ کوئی ایسا بزنس یا پراجیکٹ نہ شروع کریں جس سے پریشانی ہو سکتی ہو۔ البتہ ذاتی دلچسپی کے کام (Hobbies) کو ضرور کرتے رہیں۔

37۔ یہ احساس نہ پیدا ہونے دیں کہ آپ فالتو ہیں۔ دفتر سے ریٹائرمنٹ کا مطلب یہ نہیں کہ آپ زندگی سے ریٹائر ہو گئے ہیں۔ کچھ نہ کچھ ضرور کرتے رہیں۔ خصوصاً گھریلو ذمہ داریوں کے کام مثلاً بازار سے سودا سلف لا دینا، بچوں کو سکول چھوڑ دینا۔ گھر کے باغ میں پھولوں کی دیکھ بھال، رشتہ داروں سے میل ملاپ صحت مند زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔

38۔ لوگوں کی خوشی، غمی کی تقاریب میں زیادہ سے زیادہ شامل ہوں۔ بیماروں کی عیادت کریں۔ کوئی فوت ہو جائے تو اس کے جنازے میں شرکت کریں۔ کوئی دعوت دے تو اُس کی دعوت کو قبول کریں۔ غرض اپنے ہونے کے احساس کو کبھی کم نہ ہونے دیں۔

39۔ اگر آپ لکھ سکتے ہیں تو اپنی سوانح عُمری لکھیں۔ معاشرے کے مسائل پر سوچیں اور اخباروں میں قارئین کے خطوط کے کالموں میں آپ کے خط بھی چھپنے چاہئیں۔

40۔ اگر ممکن ہو تو سوشل ورک کے لئے کسی نہ کسی NGO میں شمولیت اختیار کریں۔ غرض اپنے آپ کو بے کار نہ ہونے دیں۔

مت بھولیئے کہ "بڑھاپا انسان کی زندگی کا بہت قیمتی سرمایہ ہے۔ آپ نے ساری عمر تعلیم، تجربہ کے بعد اسے پایا ہے"۔ یہ قیمتی وقت اللہ تعالیٰ کے پسندیدہ کاموں میں صرف ہونا چاہیے جس میں اہم ترین اپنی ذات کی اصلاح اور اُس کے بعد دوسروں کی اصلاح شامل ہے۔ اس کے لئے سورۃ العصر پر غور فرمائیں۔

وَالْعَصْرِ(١) اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ(٢) اِلَّا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ(٣)

"قسم ہے مجھے گزرتے وقت کی ○ بے شک انسان
خسارے میں ہے ○ ماسوائے اُن کے جو ایمان لائے
اور عمل صالح کرتے رہے اور حق کی تلقین کرتے رہے
اور صبر کے ساتھ ڈٹے رہے ○"۔ (سورۃ العصر، آیات 3-1)

حصہ چہارم

علاج بالغذا اور علاج بالدُّعا

بیماریوں کے علاج کے لئے نسخہ جات

باب 14

بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے علاج بالغذا اور علاج بالدُّعا

نہیں ہے چیز نکمی کوئی زمانے میں
کوئی بُرا نہیں قدرت کے کارخانے میں

(علامہ اقبالؒ)

جیسا کہ آپ پہلے پڑھ چکے ہیں اسلامی نظامِ صحت ایک طریقہ زندگی ہے تا کہ انسان روحانی اور جسمانی، دونوں طور پر صحت مند رہے۔ دونوں سے بیک وقت متوازی علاج کیا جاتا ہے۔ یہ علاج ایک فطری طریقہ علاج (Nature Cure) ہے جس میں کیمیکل ادویات کی بجائے بیماری کا علاج روزمرہ کی غذاؤں اور کچن میں استعمال ہونے والے مختلف قسم کے مصالحہ جات سے کیا جاتا ہے۔ اس کا بڑا مقصد بیماریوں کے خلاف انسان کی قوتِ مدافعت کو بڑھانا ہے تا کہ کم سے کم بیمار ہو اور بیماری کی صورت میں آسانی سے علاج ہو سکے۔ لیکن دوائی کے مُضرِ صحت اثرات نہ ہوں۔

آپ پہلے پڑھ چکے ہیں کہ اسلامی نظام صحت ایک ہمہ گیر سسٹم (Integrated System) ہے اس کی بنیاد خوراک میں سادگی، حلال اور حرام کی تمیز، روح کی پاکیزگی اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت پر عمل کرنے سے ہے جس کی تعلیم بچوں کو بچپن ہی سے دینا چاہیے۔ اگر بچپن ہی سے ہم اسلامی نظامِ صحت کے تحت زندگی گزاریں گے تو یہ طریقہ علاج بہت زیادہ مؤثر ہوگا۔ بہر حال انشاء اللہ زندگی کی ہر سٹیج پر آپ اسے فائدہ مند پائیں گے لیکن احتیاط کی

بات یہ ہے کہ وہ جن کے جسم انگریزی دوائیوں کے عادی ہو چکے ہیں وہ اسلامی نظامِ صحت سے فوری طور پر معجزانہ اثرات کی توقع نہ رکھیں۔ اُنہیں بھی فائدہ ضرور ہوگا لیکن آہستہ آہستہ۔

اس نظام کی بنیاد اللہ تعالیٰ کے حکم ''وَاسْتَعِينُوْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةَ'' پر ہے۔ چنانچہ وضو، صلوٰۃ، روزہ، صدقہ، دُعا، حلال اور حرام میں تمیز اس کے ضروری پرہیز ہیں، جن پر ہم پہلے ابواب میں کافی روشنی ڈال چکے ہیں۔ صلوۃ میں بھی شفاء ہے اور اس میں ہم جو سورۃ الفاتحہ پڑھتے ہیں وہ بھی شفا ہے۔ قرآنِ کریم کی تلاوت بھی شفا ہے۔ مریض کو چاہیے کہ اس روحانی غذاء کے ساتھ اپنی جسمانی بیماری کا علاج شروع کرے اور معالج پر بھی لازم ہے کہ وہ اپنے مریض کی صحت کے لئے مسلسل اللہ تعالیٰ سے دُعا کریں۔ خصوصی طور پر سورۃ الفاتحہ اور آیت الکرسی پڑھیں۔ چنانچہ جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں اِن اذکار کی برکات بے شمار ہیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اِن کی برکات سے آپ ہر قسم کے شر سے حفاظت میں آ جائیں گے۔

اِن کے ساتھ ساتھ جب متناسب خوراک، فروٹ، سبزیوں اور اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ جڑی بوٹیوں سے علاج ہوگا تو انشاء اللہ بہت جلد صحت ہو جائے گی۔

یہ بات قابلِ غور ہے کہ جنت کے حوالہ سے قرآنِ مجید میں کئی ایک کھانے اور پینے کی چیزوں کا ذکر ہے مثلاً شہد، دودھ، زیتون، انار، انگور، انجیر، کھجور وغیرہ، بھلا جو چیز جنتیوں کے لئے ہے وہ زمین پر رہنے والوں کے لئے کیوں فائدہ مند نہ ہوگی؟ اسی طرح جنت کے ماحول کا ذکر ہوا ہے جس کی خوبصورتی اور تازگی بے مثل ہے۔ لہذہ مریض کو اگر اچھا ماحول فراہم کیا جائے تو اُس کے اثرات بھی صحت پر بہت اچھے ہونگے۔ یہی وجہ ہے کہ مسلمانوں کے زمانہ عروج میں ہسپتال مانندِ باغات ہوتے تھے۔

نوٹ:۔ (کیمیکل دوائیوں کے عادی مریضوں پر اسلامی نظامِ صحت آہستہ اثر کرے گا، اس لئے وہ اس کے ساتھ اپنا ڈاکٹری علاج بھی جاری رکھیں)

14.1 صحت مند زندگی کے لئے غذائی معمولات اور پرہیز

علاج بالغذا کی ابتداء کھانے پینے میں احتیاط اور پرہیز سے ہوتی ہے۔ پہلی چیز یہ کہ ہر طرح کی حرام، مکروہ اور مشتبہ چیزوں سے مکمل پرہیز کیا جائے اور حلال چیزوں میں بھی ہرگز اسراف نہ کیا جائے۔ جدید طبی تحقیقات نے بھی ثابت کیا ہے کہ 90 فیصد بیماریاں غیر محتاط خوراک اور زندگی گزارنے کی وجہ سے ہیں۔ اگر مناسب احتیاط سے زندگی گزاری جائے تو اول تو بیماری ہو گی نہیں، اگر خدانخواستہ لگ جائے تو انشاء اللہ جلد صحت ہو جائے گی۔ مندرجہ ذیل میں وہ احتیاطی تدابیر دی جارہی ہیں جن کا ذکر پہلے بھی ہو چکا ہے یہاں اس لئے دُہرائی جارہی ہیں کہ حفظانِ صحت کے لئے لازمی ہیں۔ بیمار ہوں یا صحت مند سب کو اِن پر عمل کرنا چاہیے۔

1۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت کے مطابق کھانا اُسی وقت کھائیں جب خوب بھوک لگی ہو اور ہاتھ اُس وقت کھانے سے کھینچ لیں جب ابھی کچھ بھوک باقی ہو۔

2۔ پانی صحت کے لئے نہایت ضروری ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت کے مطابق کھانے سے آدھا، پون گھنٹہ پہلے خوب دل بھر کر پانی پیو۔ کھانے کے دوران پانی نہ پیا جائے اور کھانے کھانے کے بعد آدھ، پون گھنٹہ کا وقفہ دیا جائے پھر پانی پیا جائے۔

3۔ خوراک ہمیشہ سادہ ہو، وہ خوراک جس میں ریشہ کم ہو اُن سے بچا جائے مثلاً میدا والا آٹا۔ خوراک میں ریشہ اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے۔ اس کی افادیت کے بارے قرآنِ کریم میں سورۃ الرحمٰن آیت 13-12 میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے:۔

وَالْحَبُّ ذُوالْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ٥ فَبِاَيِّ اٰلَاۤءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ٥

”اور بھوسہ والا اناج ہے اور خوشبودار (پھل) پھول ہیں ٥ پس

(اے گروہ جن وانسان!) تم اپنے رب کی کن کن نعمتوں کو جھٹلاؤ گے"۔

(سورۃ الرحمٰن، آیات 14-13)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیشہ بھوسی دار آٹا کھایا۔ اِن کی سُنت مانتے ہوئے ہمیں خوراک ایسی کھانی چاہیے جس میں اچھی خاصی مقدار بُھس کی ہو اور اُس میں خوشبو بھی ہو۔ باسی اور غیر پسندیدہ بُو دار خوراک سے بچا جائے۔ اِن میں خاص طور پر بھوسی دار گندم اور جَو کا آٹا، فائبر والی موسمی سبزیات، ساگ پات، سویا بین، چھلکے والی دالیں، تازہ موسمی پھل اور ڈرائی فروٹ میں مونگ پھلی، اخروٹ، بادام اور کھجور وغیرہ شامل ہیں۔

4۔ کھانا پکانے میں یا کھانے کے ساتھ زیتون کا تیل یا کینولہ آئل استعمال کریں۔ یہ نا صرف جسم میں چربی کو متوازن رکھتے ہیں بلکہ خطرناک کلیسٹرول کو کم کرنے میں معاون ہیں۔ اِن کے استعمال میں انہیں زیادہ گرم نہ کیا جائے۔ تلنے سے زیتون کے تیل کی کلیسٹرول کو کم کرنے والی خصوصیات کم ہو جاتی ہیں۔

5۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں اور کلیسٹرول بھی زیادہ ہے تو پانی کو کم از کم دس منٹ تک خوب اُبالیں اور پھر ریفریجریٹر میں اُس کو ٹھنڈا کریں تاکہ اُس میں سے موجود سالٹ نیچے بیٹھ جائیں پھر اس سالٹ فری پانی کو صاف بوتلوں میں پینے کے لئے رکھ لیں۔ اگر ممکن ہو تو سٹیم ڈسٹل پانی پئیں۔ یہ کلیسٹرول کم کرنے کے لئے اُبلے پانی سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوگا۔

مندرجہ ذیل چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

6۔ ہر قسم کی مٹھائی، پیپسی، فرائڈ فوڈ، بازار سے جنک فوڈ، سُرخ گوشت یعنی چھوٹا، بڑا گوشت (بکرے کا گوشت تھوڑا بہت کھا سکتے ہیں لیکن چربی اُتار کر)، انڈے کی زردی، آئس کریم، نمک کا استعمال کم کردیں، میدہ، وائٹ شوگر کا استعمال چھوڑ دیں۔ اِن کے علاوہ پینے کی چیزوں میں کافی، کولا، تمباکو کا استعمال بند کر دیں، زیادہ مصالحے

دار خوراک چھوڑ دیں۔ اگر خدانخواستہ آپ الکوحل یا شراب پیتے ہیں، تمباکو، نسوار، پان، سگریٹ یا سگار کے عادی ہیں تو اِنہیں فوری بند کردیں۔

7۔ اپنے وزن کا خیال رکھیں۔ موٹاپا بہت ساری بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔ خاص طور پر دل کی بیماریوں، شوگر اور جوڑوں کی دردوں میں اس کا بڑا نقصان ہے۔ آپ اپنے مناسب وزن کا اسطرح حساب لگا سکتے ہیں۔ آپکا سینٹی میٹروں میں جتنا قد ہے۔ پونڈوں میں اتنے ہی پونڈ آپ کا وزن ہونا چاہیے مثلاً اگر قد 160 سینٹی میٹر ہے تو زیادہ سے زیادہ وزن 160 پونڈ ہونا چاہیے۔

8۔ پریشانیوں سے بچیں، زندگی کو مثبت انداز سے دیکھیں، اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں اور کبھی مایوس نہ ہوں۔ پریشانیوں سے بچنے کے لئے اسلامی عبادات یعنی روزہ، نماز اور اللہ تعالیٰ کا ذکر بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر تہجد کی نماز سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

9۔ مہینے میں متواتر دو، تین روزے رکھیں اس سے خون زہروں سے پاک رہتا ہے لیکن فائدہ صرف اسی صورت میں ہوگا کہ سحری اور افطاری اعتدال سے کی جائے۔

10۔ کوشش کریں کہ ہر نماز باجماعت ہو مسجد آتے جاتے تیزی سے چلیں خواتین جو باجماعت نماز کے لئے نہیں جاسکتیں وہ گھروں میں لمبے قیام، رکوع اور سجدہ والی نماز پڑھیں۔

11۔ لمبے سجدے کریں اس سے نہ صرف ذہنی سکون حاصل ہوگا بلکہ دل اور دماغ دونوں میں زیادہ خون جائے گا جس سے خون کے خلیات کُھل جاتے ہیں۔

12۔ دل، اعصاب اور خون کے امراض سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات کا خصوصی طور پر خیال رکھیں۔

13۔ پروٹین کے لئے گہرے سمندر کی مچھلی کھائیں اور فش آئل کا استعمال شروع کریں۔

14۔ اَلسی اور اخروٹ علیحدہ علیحدہ پیس کر آہستہ آہستہ کھاتے رہیں۔

15۔ روزانہ سیر کے علاوہ ایسی ورزشیں کریں جن میں ٹانگیں اوپر کی جائیں تا کہ دل اور دماغ کی طرف خون کا دباؤ زیادہ ہوجائے۔

14.2 بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے کچھ خصوصی غذائیں

تندرست وتوانا رہنے کے لئے ضروری ہے کہ بیماریوں کے خلاف جسم میں زیادہ سے زیادہ قوتِ مدافعت ہو۔قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے مندرجہ ذیل اشیاء کے استعمال کو بڑھانا چاہیے۔اِن کے ساتھ ساتھ ہم نے مختلف بیماریوں کے خلاف اِن کے ذریعہ علاج بالغذا بھی تجویز کیا ہے۔جس کا بیماریوں کے پہلے حملہ پر ہی استعمال کرنا شروع کردینا چاہیے۔

14.3 شہد سے علاج

خالص شہد ہر بیماری کے لئے شفاء ہے۔حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری (اپنے بندوں پر) ایسی نہیں اُتاری جس کی دوا نہ اُتاری ہو ، شہد (خالص جنگلی) میں ہر بیماری کا علاج ہے"۔ (بخاری شریف)

چنانچہ خطرناک سے خطرناک بیماری حتیٰ کہ کینسر ہو یا ایڈز سب میں انشاء اللہ اس سے فائدہ ہوگا۔البتہ نیت اور یقین کی بات اہم ہے۔

☆ فجر کی نماز کے بعد رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود وسلام کے بعد کم از کم تین مرتبہ دُعا کریں **اَنْتَ الرَّفِیْقُ وَاللّٰہُ الطَّبِیْبُ** اور نہار مُنہ بڑا چمچ شہد پانی میں حل کر کے اور اس کے ساتھ سات کھجوریں اور اِن کی گٹھلیاں پیس کر روزانہ کھائیں۔یوں تو اس میں ہر موذی مرض کے لئے علاج ہے لیکن دل کے مریضوں کو خصوصی طور پر فائدہ مند ہے۔(اگر گھٹلیاں پیسی نہ جائیں تب بھی فائدہ ہوگا)

☆ دورانِ علاج ناشتہ میں جو کا دلیا کھائیں جس میں چینی کی جگہ شہد ڈالا گیا ہو۔

☆ معمول کی زندگی میں بڑا چمچ شہد اُبلے ہوئے 1 گلاس پانی میں نماز فجر اور عصر کے بعد پئیں۔ لیمن میسر ہو تو مزید فائدہ ہوگا۔ قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے اکسیر ہے۔
(نوٹ) مزید تفاصیل فارما کوپیا میں دیکھیں۔

14.4 شہد اور دار چینی سے علاج

دُنیا بھر کے صحت کے متعلق فطری طریقہ علاج کے ماہرین نے شہد اور دار چینی کے مرکب کو اکثر بیماریوں کے لئے اکسیر قرار دیا ہے۔ مثلاً (ویکلی ورلڈ نیوز ،کینڈا۔ 17 جنوری 1995) میں شہد اور دار چینی کے مکسچر کو مندرجہ ذیل بیماریوں کے علاج کے لئے اکسیر قرار دیا ہے۔

1۔ دل کے امراض

شہد اور دار چینی کا پوڈر برابر مقدار میں لیکر مرکب بنالیں اور ناشتے میں اس کو جیم کے طور پر استعمال کرنے کی عادت بنالیں۔ مریض ہارٹ اٹیک سے بچا رہے گا، کولیسٹرول کم ہوگا، سانس چڑھنا بند ہو جائے گا اور دل کی دھڑکن بہتر ہو جائے گی۔

2۔ آرتھرائٹس

کوپن ہیگن یونیورسٹی، سویڈن میں ریسرچ ہے کہ جب ڈاکٹروں نے جوڑوں کی درد وں کے مریضوں کو ایک بڑا چمچ شہد اور آدھا چائے کا چمچ دار چینی کا مکسچر ناشتے سے پہلے کھلایا تو معلوم ہوا کہ ایک ہفتہ کے اندر 200 مریضوں میں 73 مریضوں کی دردیں ختم ہو گئیں اور ایک مہینے میں مریض جو چل بھی نہیں سکتے تھے وہ بھی بغیر درد کے چلنے لگے۔

3۔ بلیڈر انفیکشن (Bladder Infaction)

دو بڑے چمچ دار چینی کا پوڈر اور ایک چمچ شہد نیم گرم پانی میں حل کریں اور پی جائیں۔ ایک ہفتہ میں بلیڈر کے اندر نقصان دہ جراثیم ختم ہو جائیں گے۔

4۔ دانتوں کا درد

چائے کا ایک چمچ دار چینی کا پوڈر، پانچ چائے کے چمچ شہد کو ملا کر پیسٹ بنالیں اور دُکھتے دانتوں پر دن میں تین مرتبہ لگائیں۔ درد دُور ہو جائے گا۔

5۔ کولیسٹرول

کوپن ہیگن یونیورسٹی، سویڈن نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ اگر ہائی کولیسٹرول والے مریضوں کو دو ٹیبل سپون شہد اور ایک ٹیبل سپون دار چینی کا پوڈر تین گلاس نیم گرم پانی میں مکس کر کے اس کا ایک گلاس دن میں تین مرتبہ یعنی صبح، دوپہر اور رات سونے سے پہلے پی لیں تو چند ہفتوں کے اندر پُرانا کولیسٹرول بھی نیچے آنا شروع ہو جائے گا۔

6۔ پیٹ میں گیس اور تیزابیت

انڈیا اور جاپان کی یونیورسٹیوں میں ہونے والی ریسرچ نے ثابت کیا ہے کہ ایک ٹی سپون شہد اور ایک ٹی سپون دار چینی کا پوڈر مکس کر کے کھانے کے بعد کھالیں تو معدہ میں گیس بننے سے نجات مل جائے گی۔ اس کے علاوہ تیزابیت بھی نہیں ہوگی اور نظامِ ہضم بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

7۔ بڑھاپے میں کمزوری

یورپ میں کئی ایک یونیورسٹیوں نے ریسرچ سے ثابت کیا ہے کہ اگر 4 چمچ شہد اور ایک چمچ دار چینی کا پوڈر، 3 کپ پانی میں اُبال کر قہوہ بنالیں اور دن میں یہ قہوہ تین، چار دفعہ پئیں تو بڑھاپے کے آثار کم ہونا شروع ہو جائیں گے اور جسم میں طاقت آجائے گی۔ حتیٰ کہ جو بوڑھے بستر پر لیٹے رہتے ہیں وہ بھی مستعد ہو کر اپنا کام کاج کرنے لگ جائیں گے۔

14.5 مختلف بیماریوں کا زیتون سے علاج

اللہ تعالیٰ اپنے نُور کی مثال ایک ایسے چراغ سے دیتے ہیں جس کے اوپر قندیل چڑھی

ہوئی ہو اور چراغ کی روشنی کی قندیل ستاروں کی مانند چمکتی ہو اور اس چراغ کی روشنی کی توانائی زیتون کے تیل سے ہو۔

زیتون کا یہ اعزاز بھی ہے کہ قرآنِ پاک میں اللہ تعالیٰ نے زیتون کی قسم کھائی ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس کے استعمال کی ہدایت کی ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"زیتون کا تیل کھاؤ کیونکہ اس میں 70 بیماریوں کا علاج ہے جس میں ایک کوڑھ بھی ہے"۔

زیتون کا تیل مندرجہ ذیل بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔ انشاء اللہ مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہونگے۔ (یاد رکھیں، زیتون کے تیل کو اگر پکایا جائے تو اس کے کئی ایک مفید اثرات ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے کچا تیل استعمال کریں)

1۔ جسم میں سے زہریلے مادے نکالتا ہے، چہرے کی جلد کو نکھارتا ہے، پیٹ کو اعتدال پر رکھتا ہے، بڑھاپے کے اثرات کو کم کرتا ہے۔

2۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حدیث میں خاص طور پر اسے کوڑھ کا علاج بتایا گیا ہے۔ اس سے ہمیں یقین ہونا چاہیے کہ انشاء اللہ زیتون کا تیل ہر طرح کی جلدی بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہوگا۔ اگر تندرست جلد پر بھی اس اسکی مالش کی جائے تو جلد مزید صحت مند ہو جائے گی۔

3۔ صبح ناشتے سے پہلے اور رات کو سوتے وقت ایک بڑا چمچ زیتون کا لیں۔ اعصابی، قلبی اور پیٹ کی بیماریوں میں خصوصی طور پر فائدہ ہوگا۔ جگر (کڈنی) کو بھی صحت مند رکھے گا۔

4۔ زیتون کا تیل سر پر لگانے اور جسم پر مالش کرنے سے بڑھاپے کے آثار کم ہو جائیں گے۔

5۔ اگر آنتوں میں سوزش ہو یا پیٹ میں درد رہتا ہو یا قبض کی شکایت ہو تو زیتون کا تیل ایک دو بڑے چمچ نہار مُنہ پئیں۔ انشاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا۔

6۔ اگر بال گرتے ہیں یا جلدی سفید ہو رہے ہیں تو زیتون کے تیل سے روزانہ سر کو مالش کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

7۔ زیتون کا تیل پینے والوں کو پیٹ کا سرطان یعنی (کینسر) ہونے کے امکانات بہت کم ہونگے۔ کینسر کے مریضوں کو بھی زیتون کا تیل پلائیں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

8۔ زیتون کا تیل پینے سے معدہ اور آنتوں کے اکثر امراض جاتے رہتے ہیں۔ پیچش میں بھی اس کا تیل مفید ہے۔ یہ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے اور گردہ کی پتھری کو توڑ کر نکال سکتا ہے۔

14.6 زیتون کے پتوں سے وبائی اور جلدی بیماریوں کا علاج

1۔ زیتون کے پتے جراثیم کُش ہیں۔ اس لئے وبائی امراض کے علاج کے لئے اس میں شفاء ہے۔ نزلہ زکام، گلے کی خرابی، کھانسی کی بیماریوں میں زیتون کے پتوں کا قہوہ پینے سے افاقہ ہوگا۔

2۔ اگر جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکلتی ہوں تو آدھا کلو زیتون کے پتے 10 لیٹر پانی میں ڈال کر 15 منٹ تک اُبالیں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد اس پانی سے نہائیں۔

3۔ اسفنج کے ذریعہ اور پانی سے متاثرہ حصوں کا مساج کریں اور دن میں پینے کے لئے بھی زیتون کے پتوں کا قہوہ استعمال کریں۔ خون مصفا ہوگا اور جلدی بیماریوں سے انشاء اللہ شفاء ہو جائے گی۔

4۔ اگر چہرے کی جلد خشک ہوں، داغ دھبے ہوں یا پھنسیاں نکلتی ہوں تو آدھا کلو زیتون کے پتے، اور کنوار گندل کی دو شاخیں چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں 1/4 کلو پیسا ہوا ادرک اور 100 کلوگرام پسی ہوئی کلونجی، 4 لیٹر پانی میں 15 منٹ کے لئے اُبالیں۔ پانی کو چھان کر فریج میں رکھ لیں اور اس پانی سے دن میں تین دفعہ مُنہ دھوئیں۔ دھونے کے بعد زیتون کے تیل سے چہرہ پر مالش کریں۔

پینے کے لئے بھی یہی پانی پئیں۔ انتڑیوں کے کیڑوں کو مارنے کے لئے فائدہ مند ہے۔ صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد زیتون کے پتوں کا قہوہ لیں۔ رات کو سونے سے پہلے زیتون کے تیل کا ایک بڑا چمچ پی لیں۔ انشاء اللہ چہرے کی جلد صاف وشفاف اور چمکدار ہو جائے گی اور پھوڑے پھنسیاں نکلنا بند ہو جائیں گی اور طبیعت خوشگوار رہے گی۔

5۔ پیٹ کی بیماریوں اور دل کی بیماریوں میں بھی بڑا فائدہ مند نسخہ ہے۔ خون صاف کرتا ہے، کینسر کو روکتا ہے۔

14.7 لہسن سے علاج

صحت کے لئے لہسن اللہ تعالیٰ کی انسان کے لئے ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ خواص میں انٹی بائیوٹک (Anti Biotic) یعنی جراثیم کش ہے۔ اچھی صحت کے لئے اپنی خصوصیات کی وجہ سے تریاق الفقراء کہا جاتا ہے۔ لہسن کے استعمال سے خون پتلا رہتا ہے، شریانوں کو کھولتا ہے۔ اس لئے دل کے مریضوں کے لئے خصوصی طور پر مفید ہے۔

1۔ لہسن امراضِ متعدی، خون کو صاف کرنے کے لئے، ہاضمے کے نظام کو بحال کرنے کے لئے، آنتوں کے کیڑوں کو ہلاک کرنے، ہائی بلڈ پریشر، نزلہ زکام کو دُور کرنے اور اِن کے علاوہ سینہ کی بیماریوں اور دمہ میں فائدہ مند ہے۔

2۔ لہسن کولیسٹرول نارمل لیول پر لانے کے لئے ایک تحفہ ہے۔

3۔ پُرانی کھانسی اور کالی کھانسی میں مفید ہے۔

4۔ پیٹ کی تمام بیماریوں کے لئے تریاق ہے۔ ہاضمے کے عمل کو آسان بناتا ہے۔

5۔ تپ دق اور پھیپھڑوں کی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔

6۔ جلدی بیماریوں خصوصاً برص اور داد میں لہسن اور نوشادر کو پیس کر زخم پر لگانے سے فائدہ ہوگا۔

7۔ لہسن کو بچھو کے کاٹنے کی جگہ پر لگائیں یا کھالیں۔ تکلیف کم ہو جائے گی۔ انشاءاللہ

8۔ وبائی بیماریوں کے دنوں خصوصاً گلے کی خرابی، زکام، نزلہ کو روکنے کے لئے 5 تُری لہسن اور 20 گرام ادرک کا قہوہ پئیں۔

14.8 ہلدی سے علاج

ہلدی میں قدرت نے زخموں کو مندمل کرنے، سوزش کو دُور کرنے، شریانوں کو کھولنے اور جراثیم کش خواص رکھے ہیں۔ معدہ اور انتڑیوں کی بیماریوں کو دُور کرتی ہے۔ جوڑوں کی دردوں میں بھی فائدہ مند ہے۔ خون کو پتلا کرتی ہے۔ دل کے امراض میں بھی فائدہ مند ہے۔

اگر پیٹ میں اُلسر ہو تو صُبح ناشتے سے پہلے ایک چھوٹا چمچ ہلدی، ایک بڑا چمچ شہد ایک گلاس پانی میں ڈال کر پئیں۔ انشاءاللہ آرام آجائے گا۔

(خصوصی نسخہ جات کے لئے فارما کوپیا دیکھیں)

14.9 کھجور سے علاج

کھجور کی افادیت کا اِس سے اندازہ کر لیں کہ اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب میں اسکا کئی بار ذکر فرمایا ہے۔ اِس میں انسان کے لئے شفاء رکھ دی گئی ہے۔ جسم کے لئے فوری توانائی کا خزانہ ہے۔ اس لئے روزہ کی افطاری کھجور سے سُنت ہے۔ ناشتے کے ساتھ، کھانے کے بعد اور رات سونے سے پہلے چند ایک کھجور کھانے سے بڑھاپا جلدی طاری نہیں ہوتا۔ حضرت مریمؑ کو حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی ولادت ہونے کے وقت اللہ تعالیٰ نے انہیں کھجور کھانے کے لئے کہا۔ اس سے جسم کو طاقت ملتی ہے۔

1۔ صُبح نہار مُنہ پانچ، زیادہ سے زیادہ سات کھجوریں کھانے سے جسم کی قوتِ مدافعت مضبوط ہوتی ہے۔ دل کی بیماریوں سے شفاء ہو جاتی ہے اور جسم سے زہر خارج ہوتے ہیں۔ اِس سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ یہ نظامِ ہضم کے لئے فائدہ مند ہے۔ قبض کو دُور کرتی ہے۔

2۔ ناشتہ میں کھیرا اور کھجور کھانے سے جسم کا دُبلا پن دُور ہو جاتا ہے۔ جِلد تازہ رہے گی۔ حتیٰ کہ کوڑھ جیسی بیماری کا بھی اس میں علاج ہے۔ نظامِ ہاضمہ بہتر ہوگا۔

3۔ کھجور کھانے سے زچگی کا مرحلہ آسانی سے گزر جائے گا۔ اس لئے دردِزہ سے پہلے عورت کو عمدہ کھجوریں کھلائیں۔ دوران دردِمنہ میں گُھٹلی کے بغیر کھجور رکھیں اور بچہ پیدا ہونے کے بعد بھی ماں کو کھجور کھلائیں۔ بچے کو بھی شہد یا کھجور کے لعاب کی گُھٹی دیں۔
(مزید امراض کے لئے فارما کوپیا دیکھیں)

14.10 چھوہارہ سے علاج

چھوہارہ کو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پسندیدہ غذاء ہونے کا شرف حاصل ہے۔ صحت کے لئے اس کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

1۔ یہ دل کی کمزوری کو دُور کرتا ہے، دورانِ خون کے عمل کو بڑھاتا ہے، اعصاب کو قوت دیتا ہے۔

2۔ لقوہ، فالج اور جسم کے سو جانے کی بیماری کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

3۔ دائمی قبض کو دُور کرتا ہے، ہاضمے کے عمل کو بہتر کرتا ہے۔

4۔ علاج کے لئے 5 چھوہارے رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو کر رکھ چھوڑیں۔ صبح پانی اور چھوہارے کھالیں۔ جن مریضوں کا ہاضمہ خراب، پیٹ میں ریح اور ڈھیلا پاخانہ آتا ہے انہیں 5 چھوہارے کے ساتھ ایک چمچ دارچینی کا پوڈر کھلائیں بہت فائدہ ہوگا۔

5۔ جوڑوں کی درد، سوجن اور تھکاوٹ دُور کرنے کے لئے 5 چھوہارے، ایک چمچ سونٹھ پسی ہوئی، ایک چمچ ادرک، ایک چمچ کلونجی سب کو ملا کر دودھ میں جوش دیں دو تین اُبالوں کے بعد ٹھنڈا کر کے دودھ پی لیں اور چھان کھالیں۔ اس سے روزانہ ناشتہ کریں، چند ہفتوں میں فائدہ ہو جائے گا۔

6۔ اگر گردے کمزور ہو جائیں، پیشاب بار بار تنگ کرے تو 7 عدد چھوہارے، 9 عدد مغز بادام، 1 تولہ تل دودھ میں جوش دیکر چند ہفتے استعمال کریں۔

اللہ تعالیٰ کے فضل سے گردوں کا دَرد دُور ہو جائے گا، اعصابی کمزوری دُور ہو جائے گی اور خوامخواہ کی گرمی سردی لگنا بھی بند ہو جائے گی۔

14.11 بیماریوں کی روم تھام کے لئے کلونجی کے حیرت انگیز طبی فوائد

پہلے بھی ذکر ہو چکا ہے کہ کلونجی میں اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کے لئے شفاء رکھی ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔ **"کلونجی میں موت کے سوا جملہ امراض کے لئے شفاء ھے"۔**

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔ **"یہ کالا دانہ (کلونجی) ہر بیماری کا علاج ھے مگر موت کا"۔**

محمد بن عبدالرحمان بن ابوبکر نے بیمار کو بتایا کہ:۔ **"بیماری میں کلونجی کھایا کرو۔ اس کے پانچ یا سات دانے پیسوا کر اور زیتون کے تیل میں ملا کر بیمار کے ناک میں ٹپکاؤ یا ویسے کھلاؤ"۔ (بخاری شریف)**

کلونجی بیماریوں کے خلاف جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط کرتی ہے۔ اس لئے تھوڑی مقدار میں بچوں، بوڑھوں، سبھی کو کلونجی کا استعمال کرتے رہنا چاہیے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کلونجی کے ساتھ شہد پسند فرماتے۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

1۔ جسم کے کسی حصہ میں گلٹیاں ہوں دُور کرتی ہے۔ کینسر کو روکتی ہے۔

2۔ اس کا تیل سر کو لگائیں تو گرتے بال گرنا رُک جائیں گے۔ گنج پر لگائیں تو بال اُگنا شروع ہو جائیں گے۔

3۔ شوگر اور پتھری میں مفید ہے۔

4۔ سرکہ اور کلونجی کو ملا کر کھایا جائے تو بواسیر کے مسے جھڑ جاتے ہیں۔

5۔ دل کی بیماری کو دُور کرتی ہے۔

6۔ اعصابی نظام کے عمل کو تیز کرتی ہے۔

(نوٹ) اصل نسخہ جات کے لئے فارما کو پیا دیکھیں۔

14.12 جَو سے علاج

حفظانِ صحت کے لئے جَو (Barley) انسان کو اللہ تعالیٰ کا تحفہ ہے۔ دل کی بیماریوں اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔

1۔ جَو کا پانی اگر شہد کے ساتھ شربت کی شکل میں پیا جائے تو پیشاب میں خون و پیپ کے مریضوں کی تکلیف انشاء اللہ پندرہ دن میں ختم ہو جاتی ہے۔ پتھری نکالنے میں بھی فائدہ مند ہے۔

2۔ پُرانی قبض کو دُور کرنے کے لئے جَو کا دلیا انشاء اللہ فائدہ مند ہوگا۔

جَو کے ستو اگر ناشتہ میں لئے جائیں تو دل کی بیماریوں اور پیٹ کی بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

3۔ جَو کے ستو، شہد اور زیتون کا مرکب مزیدار میٹھا بھی ہے اور اچھی صحت کے لئے گارنٹی بھی، اسے دسترخوان کا حصہ بنائیں۔

14.13 آبِ جَو۔ آبِ حیات

آبِ جَو کو اگر آبِ حیات کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ بڑھاپے کے اثرات کو روکتا ہے۔ دل کو مضبوط کرتا ہے۔ کینسر کی گلٹیوں کو توڑتا ہے۔ ذیابیطس کو کنٹرول رکھتا ہے۔ معدہ اور انتڑیوں کے فعل کو ٹھیک رکھتا ہے۔ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ مثانہ، کڈنی اور پتہ کی پتھری کو نکالتا ہے۔ گردوں کے

افعال کو بہتر کرتا ہے۔نظامِ تنفس کے لئے مفید ہے۔ڈپریشن، پریشانیوں اور ذہنی کمزوری کو دُور کرتا ہے۔صحت کے لئے جنرل ٹانک ہے اور ہر طرح کی وٹامن کا نعم البدل ہے۔اس کے بے شمار فوائد کے پیشِ نظر چاہیے کہ گھر میں پکا کر رکھا جائے اور تمام افراد صبح شام اس کو پانی کی جگہ پئیں۔

☆ آبِ جَو بنانے کا طریقہ

ایک کلو جَو دھو کر 6 لیٹر پانی میں رات بھر بھگو دیں۔صبح ہلکی آگ پر جوش دیں۔جب پانی تین لیٹر رہ جائے اُتار کر گرم گرم چھان لیں۔آبِ جَو تیار ہے۔ٹھنڈا ہونے پر ایک پیالی لیمن جوس ملا دیں اور بوتلوں میں بند کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔صبح شام نہار مُنہ اور عصر کی نماز کے بعد پیجیئے۔اگر حسبِ ذائقہ شہد ملا لیں تو ہر طرح کی بیماریوں کے لئے اکسیر ہو گا۔

آبِ جَو نکالنے کے بعد جَو بچ جائیں انہیں ناشتے کے طور پر کھائیں۔پیٹ کی بیماریوں کے لئے خصوصاً قبض میں بہت مفید ہیں۔

14.14 جَو کے ستو۔اچھی صحت کا ٹانک

جَو کے ستو دل، دماغ اور پیٹ کی ہر بیماری کے لئے فائدہ مند ہیں۔

1۔ معدہ اور آنتوں کو طاقتور بناتے ہیں۔
2۔ دستوں کو دُور کرتے ہیں۔
3۔ جَو کے ستو اور ایک سیب کو کوٹ کر آپس میں ملا لیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر جوش دیں اور اس کا ناشتہ کریں۔دل کو مضبوط کرے گا، دل کی کمزوری دُور ہو جائے گی۔ڈپریشن دُور کرنے کے لئے بھی یہ ایک اچھا علاج ہے۔
4۔ پُرانے نزلہ، زکام، گلے کی خراش، بار بار بلغم خارج کرنا اور گرم خشک کھانسی دُور کرنے کی خاصیت رکھی ہے۔
5۔ اگر کوئی جگہ جل جائے تو جلے ہوئے مقام پر جَو کا آٹا اور انڈے کی سفیدی ملا کر لیپ کریں تسکین ہو جائے گی۔

6۔ جو کے ستو کا حلوہ

دل کی بیماریوں کے علاج کے لئے ایک چھٹانک منقہ، ایک چھٹانک لسوڑیاں، ایک چھٹانک ملٹھی، 2 کلو پانی میں بھگو کر پانی کو آگ پر رکھ دیں حتی کہ آدھا پانی رہ جائے۔ اس پانی کو چھان کر آدھا چھٹانک خشخاش، آدھا کلو جو کے ستو اور آدھا کلو شکر ڈال کر آگ پر پکا کر حلوہ بنالیں۔ فریج میں رکھیں اور ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ انشاء اللہ دل کے امراض اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے مفید رہے گا۔

14.15 کنوار گندل (Aloevera) سے علاج

کنوار گندل ایک عام پودا ہے جو پاکستان میں تقریباً ہر جگہ ملتا ہے۔ لوگ اس کو گھروں میں گملوں میں زیبائش کے لئے لگاتے ہیں۔ اس کا تنا نہیں ہوتا بلکہ تنا نما پتے ہوتے ہیں جو گودے سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان لمبے مخروطی پتوں کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے کانٹے ہوتے ہیں۔

کنوار گندل کا فعال جز و گلائیکوسائیڈر کا مجموعہ ہوتا ہے جسے ایلوویرا (Aloe Vera) کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں بہت سے حیاتین مثلاً بیٹا پروٹین۔ فولک ایسڈ، وٹامن سی۔ وٹامن بی 1، بی 2، بی 3، بی 6 اور وٹامن ای پائے جاتے ہیں جو اس کی معجزانہ تاثیر کی وجہ ہیں۔ اس پودے کے گودے میں درجنوں معدنی اجزاء (کیلشیم، کاپر، آئرن، پوٹاشیم، سوڈیم وغیرہ) (امائینو ایسڈ، لائیسین، ویلین، لیوسین، سیرین، سسٹین وغیرہ) شکریات (گلوکوز، سیلوز، گیلٹوز، مینوز) اور خامرے (اکسیٹر یز وامئی لوز، لائی پیز وغیرہ) پائے جاتے ہیں۔ اس کے تندرستی کے لئے بے شمار فوائد ہیں۔

1۔ کنوار گندل جراثیم کش خصوصیات کی وجہ سے کاسمیٹک، صابن اور لوشن وغیرہ کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے۔ گودا سے چہرہ پر مالش کرنے سے جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔

بالوں میں شیمپو کرنے سے بال چمکدار اور لمبے ہو جاتے ہیں

2۔ کنوار گندل کا استعمال غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح اور بحالی میں مدد دیتا ہے۔

3۔ یہ اندرونی زخموں، کیڑوں کے کاٹے اور نباتاتی زہروں سے محفوظ رکھنے میں مفید ہے۔

4۔ کنوار گندل جگر کو تحریک دیتا ہے اور یرقان، جگر، تلی کے بڑھ جانے کی حالت میں بھی مئوثر ہے۔

5۔ کنوار گندل کھانسی، نزلہ اور زکام وغیرہ میں بھی مفید ہے۔ اس کے لئے کنوار گندل کو چھوٹے چھوٹے ٹکروں میں کاٹ کر پانی کے ساتھ اُبالیں اور اس کا قہوہ پیا جائے۔

6۔ کنوار گندل کمر درد اور جوڑوں کے درد کا شافی علاج ہے۔

7۔ کنوار گندل قبض کشا اور مقوی معدہ ہے۔ جوس کی صورت میں پی لیں۔

8۔ کنوار گندل میں پیٹ کے کیڑے مارنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔

9۔ کنوار گندل جلد کے بہت سے امراض مثلاً چنبل، اگزیما، سر کی خشکی، جلد کا پھٹنا، داغ دھبے وغیرہ کے لئے مفید ہے۔

10۔ اس کا استعمال مسوڑھوں، حلق کے عوارض، قولنج، بواسیر، ذیابیطس، گردے اور مثانے کی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

☆ کنوار گندل سے علاج کے لئے استعمال کا طریقہ

1۔ اطباء اور جدید طبی ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ جراثیم کش اجزاء کی بدولت اگر جل جانے والی جگہ یا جلد کی خارش پر کنوار گندل لگایا جائے تو آبلہ نہیں پڑتا اور اس طرح جلد کی خارش کو بھی دُور کرتا ہے۔ چہرے کے کیل مہاسوں پر روزانہ چند ہفتوں تک اس کا گودا نکال کر لگایا جائے تو کچھ عرصہ میں کیل، مہاسے ختم ہو جاتے ہیں اور چہرہ خوبصورت اور جلد صاف، شفاف ہو جاتی ہے۔ گودا لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ کنوار

گندل کے پودے سے ایک پتا توڑ لیں، اسے دبا کر اس کا گودا نکال لیں اور چہرے پر لگا کر آدھا گھنٹہ بعد مُنہ دھولیں۔ خواتین زچگی کے بعد پیٹ پر پڑ جانے والے نشانوں پر اس گودے کا لیپ کریں، کچھ ہی عرصہ میں نشانات ختم ہو جائیں گے۔

2۔ چہرے کی رنگت نکھارنے کے لئے ہفتے میں دو بار کنوار گندل کے رس میں تھوڑا سا روغنِ زیتون اور روغنِ بادام ملا کر لیپ کریں اور دو گھنٹے بعد چہرہ دھولیں۔ مستقل کچھ عرصہ تک یہ عمل کریں، جلد صاف، شفاف اور چمک دار ہو جائے گی۔ غُسل سے آدھا گھنٹہ قبل کنوار گندل کا رس بالوں میں لگائیں تو اس سے خشکی اور سر کی جلد پر ہو جانے والے دانے ختم ہو جاتے ہیں۔ کنوار گندل سے بال گھنے، مضبوط اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔

3۔ اگر کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو کنوار گندل کے پتے کو کاٹ کر اس کے گودے کو متاثرہ حصے پر لگایا جائے تو زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے، جلد سوزش سے محفوظ رہتی ہے اور زخم بھی نہیں ہوتا۔

4۔ ہاتھوں کے کھردرے پن اور سختی کو دُور کرنے اور ملائم و خوبصورت بنانے کے لئے یہ طریقہ آزمائیں۔ آدھا کپ گندم کا چوکر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ کنوار گندل کا عرق شامل کر کے بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کریں اور اس آمیزے کا تین منٹ تک ہاتھوں پر مساج کریں، پھر صبح اُٹھ کر ہاتھوں کو نیم گرم پانی سے دھولیں۔ یہ عمل رات کو سوتے وقت کریں تو بہتر ہے، کیوں کے مساج کے بعد آپ پانی میں ہاتھ نہیں ڈال سکتے۔ چند روز میں آپ کے ہاتھ ملائم اور خوبصورت ہو جائیں گے۔

5۔ کنوار گندل نظر کو طاقتور بنانے میں بھی بے انتہا مفید ہے۔ اس کے لئے کنوار گندل کے پودے کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اسے چھیل لیں اور اس کا چھلکا اُتار کر ایک بڑے چمچ کے برابر گودا نکال لیں اور اسے نگل لیں، چبانے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ قدرے کڑوا ہوتا ہے۔ روزانہ صبح، شام خالی پیٹ تواتر سے دو مہینے تک استعمال کریں۔

6۔ کنوار گندل کے گودے کا سکھایا ہوا ست ایلو (Eleon) کی شکل میں صدیوں سے مستعمل اور بیشتر قدیم یونانی مرکبات کا جزو ہے۔ مصر کی فرعونی تہذیب کے دور میں ایلو لاشوں کو محفوظ کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ جلدی امراض، ناسور، معدے کی خرابی، دانت کے درد، بال جھڑنے یا سر کی خشکی، جوڑوں اور پٹھوں کی بیماریاں خاص طور پر سوجن اور سوزش کے علاج میں ایلو نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔

7۔ درد دُور کرنے میں کنوار گندل کس حد تک کام کرتا ہے اس کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ تاریخ سے ثابت ہوتا ہے کہ سکندرِ اعظم اپنے فوجیوں کے درد اور زخموں کا علاج کنوار گندل پودے کے رس کے ذریعے سے کرتا تھا۔ دسویں صدی میں اس کو مغرب میں باقاعدہ طور پر دردِ کُش اور مقدس پودا قرار دیا گیا تھا جب کہ اس کے استعمال کی تاریخ اس سے زیادہ پرانی ہے۔

8۔ کنوار گندل کے مشروبات قوتِ مدافعت میں بے انتہا اضافہ کرتے ہیں۔ اِن کا استعمال ہیپاٹائٹس بی، سی اور دیگر متعدی بیماریوں سے بچاؤ میں مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔ جگر کی تقویت اور دیگر امراض جگر میں سائنسی طور پر کنوار گندل کے مشروبات کو بے ضرر توانائی بخش مشروبات بھی کہا جاسکتا ہے۔

کنوار گندل کا مشروب گھر میں بھی تیار کیا جاسکتا ہے اور مندرجہ بالا تمام فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ کنوار گندل کا مشروب بنانے کی ترکیب درج ذیل ہے۔

سیب 1 عدد، ایک کپ اناس کی قاشیں، کنوار گندل کا گودا ایک بڑا چمچ، برف کے چند ٹکڑے، چینی حسب ذائقہ۔

سیب چھیل کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ اب سیب سمیت تمام اشیاء بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کرلیں۔ لیجیے مزیدار مشروب تیار ہے، خود بھی پییں اور مہمانوں کو بھی پیش کریں۔ اسی طرح مختلف موسمی پھلوں، سبزیوں، پودینے اور ادرک وغیرہ

کے ساتھ بلینڈ کر کے مزید ذائقے دار مشروب تیار کیے جاسکتے ہیں۔

9۔ کنوار گندل کا مشروب پابندی سے پینے سے اجابت بافراغت ہونے لگتی ہے اور لحمیات کو جذب کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ جب کہ اس کے ساتھ ساتھ غیر موافق بیکٹیریا اور خمیر میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ کنوار گندل کے مشروب کا استعمال سینے کی جلن اور دیگر قسم کے ہاضمے کی خرابیوں کو کم کرنے میں معاون ہے اور اس میں یہ صلاحیت بھی ہے کہ یہ قدرتی طور پر ایک تریاق یعنی زہر مار کی حیثیت رکھتا ہے۔

10۔ فائبر وبلاسٹ ایسا خلیہ ہے جو بافتوں کے ریشوں کے لئے بنیادی عنصر بہم پہنچاتا ہے اور ان کی ساخت کے لئے ریشہ بناتا ہے۔ فائبر وبلاسٹ معمولی آتش زدگی، زخم، چوٹ، رگڑ اور جلد کی خراش دُور کرنے میں مفید ہے۔ کنوار گندل فائبر وبلاسٹ کی کارکردگی کو زیادہ تیز کرتا ہے اور کوئی بھی معمولی خراش سے لیکر بڑے زخم تک کو تیزی سے مندمل کر دیتا ہے۔

نوٹ:۔ کنوار گندل کے مزید فوائد کے لئے فارما کو پیا ملاحظہ فرمائیے۔

14.16 میتھی سے علاج

میتھی ایک عمدہ سبزی ہے۔ جس کے پتے پکائے جاتے ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"تم میتھی استعمال کیا کرو اگر میری اُمت جانتی ہوتی کہ اس میں کیا فائدہ ہے تو یہ سونے کے عوض خریدی جاتی"۔

قاسم بن عبدالرحمٰنؒ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ:۔

"میتھی سے شفاء حاصل کرو"۔

1۔ میتھی کے نمکیات پیشاب آور ہیں۔اس میں ایسے لیس دار مادے پائے جاتے ہیں جو جھلیوں کی سوزش پُرسکون آور اثرات رکھتے ہیں۔

2۔ میتھی گردوں کی سوزش کم کرتی ہے اور جب گردوں کی سوزش میں پیشاب کم آتا ہو تو پیشاب لاتی ہے۔اس میں گردوں کی بیماری کا شافی علاج ہے۔

3۔ میتھی کا بطور سبزی استعمال خون میں سے کولیسٹرول کو کم کرنا ہے جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں میں کمی واقع ہو جائے گی۔

4۔ گھریلو دوائی کے طور پر میتھی کے بیج پیس کر رکھیں۔حلق اور سینے کی خشکی اور خشک کھانسی دُور کرنے میں فائدہ مند ہے۔

14.17 اسبغول اور پیٹ کی بیماریاں

غلط طرزِ زندگی، غیر مناسب خوراک، فاسٹ فوڈ، جنک فوڈ کے ساتھ جلد بازی کی زندگی نے انسانی نظامِ ہاضمہ کو بھی بہت نقصان پہنچایا ہے۔ پیٹ کی جملہ بیماریوں سے بچنے کے لئے اسبغول کا استعمال بہت فائدہ مند ہے خصوصاً اسبغول کی افادیت انتڑیوں میں فضلات کے طور پر ثابت شدہ ہے۔اس کا استعمال قبض دُور کرتا ہے۔معدہ میں اگر السر ہو تو بھی اس میں شافی علاج ہے۔

1۔ صبح شام ایک بڑا چمچ اسبغول، ایک بڑا چمچ شہد ایک گلاس پانی میں اچھی طرح مکس کر کے پی لیں۔انشاء اللہ تعالیٰ نظامِ ہضم ٹھیک رہے گا۔نظامِ خون اور نظامِ تنفس کو بھی فائدہ ہو گا۔

2۔ بیماری سے بحالی

اسبغول کا چھلکا آبِ جَو کے ساتھ لیں تو عمومی صحت کے لئے بہترین ہے۔بیماری کے

بعد اس کا استعمال کمزوری کو دُور کر کے آدمی کو دوبارہ بحال کرنے کے لئے بہت معاون ہے۔

3۔ اسبغول اور دمہ کی بیماری

قدیم اطباء نے دمہ کا علاج میں اسبغول کی بھی بڑی تعریف کی ہے۔ ایک ماہ تک مسلسل اسبغول کی تھوڑی مقدار صبح صبح پانی کے ساتھ کھانے سے دمہ میں تخفیف ہوتی ہے۔ اگر چار پانچ ماہ تک مسلسل استعمال کیا جائے تو مرض جاتا رہتا ہے۔

4۔ ڈرائی فروٹ اور دل کی بیماریاں

☆ ڈرائی فروٹ میں اخروٹ کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ اسی طرح مونگ پھلی دل کی بیماریوں کو روکنے میں کارگر ثابت ہوئی ہے۔

☆ مشروم کا استعمال بلڈ پریشر کو ٹھیک رکھنے کے لئے مفید ہے۔

☆ دل کی طاقت کے لئے ڈرائی فروٹ کے ساتھ گرین ٹی سادہ یا شہد ڈال کر بھی مفید ہے۔

14.18 انجیر، صحت کے لئے قدرت کا تحفہ

1۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں انجیروں سے بھرا ہوا ایک تھال تحفہ میں آیا۔ انہوں نے لوگوں سے کہا کہ اسے کھاؤ اور پھر فرمایا:۔

"اگر یہ کہا جائے کہ کوئی پھل جنت سے زمین پر آسکتا ہے تو میں کہوں گا کہ وہ یہی ہے۔ بلاشبہ یہ جنت کا میوہ ہے اسے کھائو کہ یہ بواسیر کو ختم کردیتا ہے اور جوڑوں کے دردوں میں مفید ہے"۔

2۔ بواسیر اور جوڑوں کے دردوں کے علاج کے لئے صُبح کی نماز اور عصر کی نماز کے بعد پانچ

عددتازہ، خشک انجیر کو پانی میں بھگونے کے بعد کھائیں۔

3۔ اطباء نے انجیر کو زہروں کا تریاق بھی قرار دیا ہے۔

4۔ یہ گردہ، مثانہ اور پتہ کی پتھریوں کو حل کر کے نکال دیتی ہے۔

5۔ انجیر سانس کی نالیوں، حلق سینہ سے گھٹن کو بھی دُور کرتی ہے۔اعصاب کو مضبوط کرتی ہے۔

6۔ انجیر آدمی کے سپرم کی تعداد اور طاقت کو زیادہ کرتی ہے۔اگر مرد کی کمزوری کی وجہ سے اولاد نہ ہو تو روزانہ سات عدد انجیر متواتر کھانا اس کا علاج ہے۔

14.19 انار بحثیت ایک دوا

انار ایک نہایت مزیدار پھل ہے جو صحت کے لئے اتنا مفید ہے کہ مثل مشہور ہے **"ایک انار سو بیمار"** جملہ بیماریوں اور بیماری کے بعد صحت کی بحالی کے لئے بہت مفید ہے۔خصوصاً بواسیر اور انتڑیوں کی امراض میں فائدہ مند ہے۔

1۔ بواسیر کے مریضوں کو انار کا پانی پینے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ریاح دور ہوتی ہے اور طبیعت میں سکون آجاتا ہے۔

2۔ جب بواسیر کا خون جاری ہونے سے پاخانہ کی جگہ درد کرنے لگے یا مسوں کے پھولنے کی وجہ سے بیٹھنا اُٹھنا اور چلنا پھرنا دوبھر ہو جائے تو انار کے چھلکوں کو خوب اُبال کر رکھیں۔اس گاڑھے سے آب دست کرنے سے آناً فاناً تسکین ہو جاتی ہے۔

3۔ بچوں میں عموماً اور بعض اوقات بڑوں میں بھی مقعد کے قریب کا نچ باہر نکل آتی ہے جس سے چلنے، پھرنے میں دقت ہوتی ہے۔ایسی حالت میں انار کا چھلکا پیس کر دہی اور چقندر میں شامل کر کے چند روز صبح شام لگانے سے صحت ہو جاتی ہے۔

4۔ پُرانے رسنے والے زخموں پر انار کے چھلکے جلا کر آٹھ حصہ مکھن میں ملا کر چند روز لگاتے رہنے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

5۔ انار کے چھلکوں کی راکھ ایک حصہ، ہلدی آدھا حصہ، زیتون کے تیل میں ملا کر مرہم بنالیں۔پُرانے زخموں کو ٹھیک کرنے کے لئے انشاءاللہ بہت فائدہ مند ہے۔

6۔ انار کا چھلکا اور میتھی کے بیجوں کا جوشاندہ شہد میں ملا کر پینے سے انشاء اللہ بواسیر سے نجات حاصل ہو جائے گی۔

14.20 گاجر۔اکسیرِ صحت

گاجر صحت کے لئے اللہ تعالیٰ کا غریب آدمی کو تحفہ ہے۔خاص طور پر نظر کو کمزور ہونے سے بچاتی ہے، قوتِ مدافعت کو بڑھاتی ہے اور بہت سی بیماریوں کے لئے اس میں علاج ہے۔ گاجر کا سالن، گاجر کی کھیر سبھی فائدہ مند ہیں لیکن صاف ستھری میٹھی گاجر کا کچا کھانا سب سے زیادہ مفید ہے۔

1۔ آنکھوں کی خشکی (Xeropthalmia)، کالا موتیا اور سفید موتیے کے خلاف اور آنکھ کی پتلی (Retina) کو صحت مند رکھنے اور بڑھاپے میں آنکھوں کی کمزوری سے بچنے کے لئے بھی گاجر کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔اس لئے موسم میں زیادہ سے زیادہ کچی گاجریں کھائیں یا گاجر کا جوس پئیں۔

2۔ یرقان کی بیماری میں گاجر بہت مفید ہے۔گاجر کا جوس بنالیں اور صبح شام تازہ جوس پئیں، یرقان دُور ہو جائے گا۔

3۔ اگر یونہی گاجر کا جوس پیتے رہیں تو صحت کے لئے جنرل ٹانک ہے۔اعصابی بیماریوں، پیٹ کی بیماریوں سے بچے رہیں گے اور عمر بھر صحت بہت اچھی رہے گی۔بچوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔لیمن کا جوس ملالیں تو افادیت مزید بڑھ جائے گی۔

14.21 ادرک بطور علاج

معدہ اور پیٹ کو صاف رکھنے کی ایک قدرتی دوائی ہے۔اس کے استعمال سے پیٹ ہلکا اور معدہ میں رُکی ہوئی گیس خارج ہو جاتی ہے۔جوڑوں کا درد اور پیٹ کی چربی دُور کرنے کے لئے ادرک کا جوس یا اس کا مربہ سال کے بارہ مہینوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

1۔ ایک گلاس جوس کے لئے 100 گرام ادرک صاف کر کے ٹکڑے بنا کر جوسر میں آدھا گلاس پانی کے ساتھ بلینڈ کر لیں اور حسبِ ذائقہ شہد ڈال کر آدھا صبح کو پی لیں اور آدھا مغرب کی نماز سے پہلے پی لیں۔ اگر شوگر کی وجہ سے شہد نہیں ڈالنا چاہتے تو ویسے ہی پی لیں۔ پیٹ ہلکا پُھلکا ہو جائے گا۔ کھانا ہضم ہو گا اور انتڑیوں میں ریح اور ریح کی وجہ سے درد ختم ہو جائے گی۔

2۔ **ادرک کا مربہ**

ادرک کا مربہ بنانے کے لئے ایک کلو ادرک کو صاف کر لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک دن دھوپ میں رکھیں۔ اگلے دن اُس میں ڈیڑھ کلو شہد ملا کر ہلکی آگ پر تین جوش دیں۔ گرم گرم کو بوتلوں میں بند کر کے ڈھکنا لگا دیں اور فریج میں رکھ چھوڑیں۔ اس مربہ کی روزانہ 50 گرام خوراک ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ جوڑوں کے درد، اعصابی درد، بڑے ہوئے پیٹ اور مُنہ سے پانی آتے رہنا کے مسائل رفع ہو جاتے ہیں۔

3۔ اگر دماغ بوجھل ہو، کنپٹی جکڑی ہوئی ہو، ناک بند ہو یا زکام ہو تو ایک چمچ ادرک کا مربہ، ایک عدد چائے کا چمچ سونف، دودھ کے ایک گلاس میں ڈال کر اُبال کر پی لیں۔ زکام بند ہو جائے گا، دماغ کُھل جائے گا، انتڑیوں کی بیماریوں، پیٹ کی بیماریوں اور گلے کی بیماریوں کے لئے بھی اکسیر ہے۔

14.22 اَلسی سے علاج

اَلسی خالص طور پر سردی کے موسم میں بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے بہت عمدہ خوراک ہے۔ علاج کے طور پر ایک چھوٹا چمچ اَلسی کے بیج موٹے موٹے کوٹ کر شہد کے ساتھ ملا لیں اور دو تین روز تک روزانہ صبح شام کھائیں۔

1۔ جوڑوں کی دردوں کو دُور کرتی ہے۔ دل کو طاقت اور خون پیدا کرتی ہے۔

2۔ بلغم کی پیدائش کو روکتی ہے۔ بند نزلہ زکام، بلغمی کھانسی میں مفید ہے۔

3۔ کینسر کی بیماری میں بھی فائدہ مند ہے۔

4۔ اَلسی کے لڈو

کوٹی ہوئی 1 کلو اَلسی، آدھا کلو چھوہارے، آدھا کلو سونف، 100 گرام بڑی الائچی کے دانے، 1 کلو گندم کا موٹا آٹا، چوتھائی کلو، سن فلاور کوکنگ آئل، 1 کلو گڑ یا شکر سب کو ملا کر آدھا لیٹر پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور چمچ سے ہلاتے جائیں۔ جب رنگ بھورا ہو جائے اور قوام اس قابل ہو کہ لڈو بنائے جا سکیں تو اُتار کر آدھ، آدھ چھٹانک کے لڈو بنا کر رکھ لیں۔ یہ لڈو صبح ناشتے کے ساتھ دودھ یا چائے کے ساتھ کھائیں۔ اعصاب کو قوت دیتا ہے، پُرانی بلغمی کھانسی، دمہ دُور کرتا ہے، پیٹ کو گیس سے محفوظ رکھتا ہے، دل کو مضبوط کرتا ہے اور کینسر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

5۔ برص کا علاج

السی کو سرکہ میں پیس کر برص کے مقام پر لیپ کرنے سے سفیدی ختم ہو جاتی ہے۔ انشاءاللہ برص دُور ہو جائے گا۔

6۔ گردے کی پتھری

ایک چمچ السی کے بیج، آدھا لیٹر پانی میں جوش دیکر پی لیں۔ چند مہینوں میں گردہ کی پتھری نکل جائے گی (انشاءاللہ)۔

14.23 اخروٹ سے علاج

1۔ اخروٹ کی شکل دماغ سے ملتی جُلتی ہے۔ اس میں تین درجن سے زائد اجزاء ہیں جو مختلف قسم کی دماغی کمزیوں کو دُور کرنے کے لئے مفید ہیں۔ رعشہ، یادداشت کی

کمزوری، پرکنسن (Parkinson's Disease) کی بیماری میں بھی فائدہ مند ہے۔ یادداشت کے لئے قوت بخش ہے۔

2۔ 100 گرام مغز اخروٹ پیس کر 100 گرام شہد میں ملا دیں۔ بطور جیم گندم کی روٹی کے ساتھ ناشتے میں استعمال کریں۔ اس سے دماغی طاقت اور عمومی قوتِ مدافعت میں اضافہ ہوگا۔ قبض سے بچے رہیں گے۔ گردوں اور مثانے کے فعل کی طاقت میں اضافہ ہوگا۔ بار بار پیشاب آنے والوں کے لئے خصوصاً فائدہ مند ہے۔

3۔ شہد اور اخروٹ کا یہ مرکب ذہنی، اعصابی اور دل کی بیماریوں کے لئے بھی اکسیر ہے۔

14.24 انڈہ اور علاج

1۔ کمزور معدہ اور دست آنے والے مریضوں کو انڈے کی کچی سفیدی دن میں دو، تین دفعہ دیں آرام آجائے گا۔

2۔ کمزور جسم والے گرم گرم دودھ میں دیسی مُرغی جو قدرتی خوراک پر پلتی ہے اُس کا کچا انڈا پھینٹ لیں اور حسبِ ذائقہ شہد ڈال کر ناشتے میں لیں۔ بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ ہوگا۔ جسم میں طاقت آئے گی۔ ڈپریشن کی مرض میں بھی نفع بخش ہے۔

3۔ بیماری کے بعد بحالی صحت کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

14.25 باتھو کا ساگ اور علاج

باتھو ایک قدرتی ساگ ہے۔ جس میں اللہ تعالیٰ نے بے شمار بیماریوں کا علاج رکھا ہے۔

1۔ یہ خون صاف کرنے اور قبض دُور کرنے والی دوائی بھی ہے۔

2۔ کینسر کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

3۔ جسم کے کسی حصہ میں خون جمع ہو اور اس حصہ پر ورم ہو تو باتھو کا ساگ وہاں لگا کر باندھ دیں ورم دُور ہو جائے گا۔

4۔ اگر تالو پک جائے یا سوج جائے تو باتھو کا ساگ گوشت میں پکا کر کھلائیں۔اس کے علاوہ آدھا چھٹانک باتھو لیکر ایک گلاس پانی میں جوش دیکر چھان لیں اور اس سے غرارے کریں۔پکا ہوا گلا، پُرانی کھانسی میں فائدہ مند ہو گا۔

5۔ باتھو کا قہوہ دن میں دو، تین دفعہ پیئیں۔جمی ہوئی بلغم خارج ہو جائے گی۔

6۔ اگر جگر بڑھ جائے تو جَو کا دلیہ اور باتھو کا ساگ برابر مقدار میں صبح شام کھلائیں۔جگر چند روز میں انشاءاللہ درست کام کرنے لگ جائے گا۔

7۔ معدہ پھُولا ہوا اور بھوک کم لگتی ہو اور غذاء دیر تک معدہ میں اٹکی رہے 1/4 حصہ باتھو کا ساگ آدھا کلو پانی میں ڈال کر دو، تین دفعہ اُبالیں اور اس پانی کو چھان کر ہر روز صبح ناشتے سے پہلے پیئیں۔معدہ ہلکا، قبض دُور اور بھوک کُھل جائے گی۔

8۔ اگر آبِ جَو اور آبِ باتھو ملا کر پیئیں تو اکسیر ہے۔

9۔ اگر گردوں کے فعل کی خرابی سے پیشاب میں کمی ہو اور آنکھیں سوج جائیں تو ہر صبح باتھو کوٹ کر چٹنی کی صورت میں ناشتے کے ساتھ کھائیں، فائدہ ہو گا۔

14.26 تِل اور علاج

1۔ مثانہ کی کمزوری اور بار بار پیشاب آنے والے مریضوں کو صبح شام تِلوں کے لڈو کھلائیں۔

2۔ سفید تل، منقہ اور ناریل اور شہد چاروں 100,100 گرام لیکر اچھی طرح کوٹ لیں اور دس، دس گرام کے لڈو بنالیں۔ناشتے میں اور عصر کی نماز کے بعد ایک یا دو لڈو کھلائیں۔بار بار پیشاب آنا کم ہو جائے گا اور وہ بچے جو رات کو بستر پر پیشاب کرنے کے عادی ہیں وہ بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔سردیوں میں بدن کی دردیں، بار بار پیشاب کی حاجت بڑھ جاتی ہے۔یہ لڈو کھانے سے اس سے نجات مل جائے گی۔

14.27 چولائی کا ساگ اور علاج

1۔ سانپ کے کاٹے کو چند روز چولائی کا ساگ کھلانے سے زہر ختم ہو جاتا ہے۔

2۔ چولائی کے پتے اور نیم کے پتے کوٹ کر سانپ کے کاٹے کے اوپر لگائیں آرام ہو گا۔

3۔ چولائی کے پتے اور نیم کے پتے پیس کر جس طرف سے نکسیر جاری ہو اُس طرف کی کنپٹی پر لیپ کرنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

4۔ جن عورتوں کو ماہواری زیادہ آتی ہے۔ چولائی کا ساگ متواتر کھانے سے فائدہ ہو جائے گا۔

14.28 جنگلی کبوتر اور علاج

1۔ جنگلی کبوتر کا شوربہ لقوہ اور فالج کے مریضوں کے لئے شافی علاج ہے۔ جنگلی کبوتر کا گوشت بھی ایسے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

2۔ دماغ کے اعصاب کی خرابی کو دُور کرتا ہے۔ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے لقوہ اور فالج کے مریضوں کی غذاء بالکل بند کر دی جائے۔ جنگلی کبوتر کے گوشت کا شوربہ تین، چار مرتبہ پلائیں اور شہد کا پانی صبح شام استعمال کروائیں۔

3۔ جوڑوں کے درد، اعصابی درد اور بدن سُن ہو جانے والے مریضوں کو جنگلی کبوتر استعمال کروایا جائے۔ چند ہفتوں کے اندر فائدہ ہو جائے گا۔

14.29 بکری کے دودھ سے علاج

1۔ بکری کا دودھ ماں کے دودھ کا نعم البدل ہے۔ اس میں اللہ تعالیٰ نے قوتِ مدافعت (Immune System) کو بڑھانے کی تاثیر رکھی ہے۔ بچوں اور بوڑھوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ مریض کے جسم میں بیماری کے خلاف دوست بکٹیریا پیدا کرتا ہے جو خطرناک جراثیموں سے مقابلہ کر کے متعدد ی بیماریوں کو روکتے ہیں۔

2۔ کمزور ہڈیوں کو مضبوط کرنے، حاملہ خواتین اور حمل کے لئے فائدہ مند ہے۔ جسم میں فولاد پیدا کرتا ہے۔

3۔ اعصابی بیماریاں خاص طور پر پرکنسن (Parkinson) اور رعشہ کی بیماری کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اس میں زنک اور سیلینیم (Selenium) پائے جاتے ہیں جو اِن بیماریوں کو روکتے ہیں۔

14.30 املتاس (Cassia) سے علاج

املتاس ایک خوبصورت بڑے بڑے پتوں والا درخت ہے جس کی طب میں اہمیت مسلمہ ہے۔ اس کو پیلے رنگ کے بڑے بڑے پھول لگتے ہیں اور اس کا پھل کالے رنگ کی لمبی پھلیاں ہیں جن کے اندر گودا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس کی جڑوں، پتوں، پھول اور پھل سب میں کئی بیماریوں کا علاج رکھا ہے جن میں سے چند ایک کا مندرجہ ذیل میں ذکر کیا جا رہا ہے۔

☆ املتاس کا گودا 50 گرام ایک گلاس پانی میں ڈال کر رات بھر بھگو کر رکھیں، صبح یہ پانی 25 گرام شکر ڈال کر پی لیں۔ قبض کُھل جائے گی۔

☆ چھوٹے بچوں جن کو سخت پاٹی آتی ہے یا پیٹ میں گیس رہتی ہے، املتاس کا گودا سرسوں کے تیل میں ڈال کر بچے کی ناف کے اردگرد مالش کریں۔ پیٹ کُھل جائے گا اور گیس نکل جائے گی۔

☆ ٹھنڈ کی وجہ سے ہاتھ پاؤں سوج جائیں تو املتاس کے پتوں کا پیسٹ بنا کر مالش کریں۔

☆ جوڑوں کی دردوں میں سُوجے ہوئے حصوں پر املتاس کے پتوں کے پیسٹ سے مالش کریں، فائدہ ہوگا۔

☆ بعض بیماریوں میں مُنہ کا مزا خراب ہو جاتا ہے یا مزے کی حس ختم ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر افیون، کوکین یا سگریٹ پینے سے ایسا ہو جاتا ہے۔ علاج کے لئے 25 گرام امل

تاس کا گودا 2 گلاس گرم دودھ میں ملا کر کچھ دیر رکھیں اور اس سے گلیاں کریں۔ چند دنوں میں مُنہ کا مزا بحال ہو جائے گا۔

☆ جسم کے اندر کسی آرٹریز کے پھٹنے سے خون نکلے۔ خاص طور پر معدہ میں اُلسر پھٹنے سے یا دماغ کی شریان سے، تو امل تاس کے گودے کا شہد کے ساتھ شربت بنا کر بار بار پینا چاہیے۔ ہر طرح کے ہیمرج میں فائدہ مند پایا گیا ہے، دل کے مریضوں کے لئے بھی نفع بخش ہے۔

☆ زکام کی صورت میں اگر ناک بند ہو یا سائنسز ہو تو ریشہ نکالنے کے لئے امل تاس کی جڑ کو جلا کر اُس کا دھواں ناک اور مُنہ کے ذریعے اندر لیکر جائیں۔ ناک اور بند آرٹریز سے ریشہ نکلنا شروع ہو جائے گا۔ اگر اس کی وجہ سے سر درد اور بخار ہے تو اُس سے بھی فائدہ ہو گا۔

14.31 لیموں سے علاج

لیموں اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کو بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے تحفہ ہے۔ ہر طرح کے کینسر کو روکتا ہے، خصوصاً خواتین کی چھاتیوں کے کینسر کے علاج کے لئے بہت مفید ہے۔ لیموں کیموتھراپی کا قدرتی نعم البدل بھی ہے۔ اس لئے لیموں کی سکنجبین نمکین یا میٹھی کا استعمال عام ہونا چاہیے۔ اسی نوع میں مالٹا، کینو اور گریپ فروٹ وغیرہ بھی فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں لیکن لیموں کا جواب نہیں۔

14.32 سہانجنہ سے علاج

سہانجنہ صحت کے لئے معجزہ ہے۔ اس کے پتے، چھال، لکڑی، پھول، فروٹ، جڑ سبھی قدرتی تمام وٹامنز، منرل، امینوایسڈ وغیرہ سے مالا مال ہے۔ ہر طرح کی بیماری میں فائدہ مند ہے۔ ہر طرح کے جوڑوں کی دردوں، کینسر اور پیٹ کی بیماریوں کو ختم کرتا ہے۔ قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

14.33 چارٹ-I

علاج بالغذاء کے لئے کچھ سبزیات اور اناج کی خصوصیات

1۔ جَو کا دلیہ	ہر طرح کے وٹامن B کا خزانہ ہے۔اس کے علاوہ کیلشیم، آئرن کی کمی پوری کرتا ہے۔
2۔ براؤن چاول	پالش کرنے سے چاول میں موجود معدنیات اور وٹامن ضائع ہوجاتے ہیں۔غیر پالش شدہ (براؤن رائس) چاول میں میگنیشیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
3۔ اُگتی گندم	ایک پلیٹ میں روئی کی تہہ بچھائیں۔اوپر گندم بکھیر دیں۔دو دن کے بعد گندم اُگنے لگی گی۔اس گندم میں ہر طرح کی وٹامن اور منرل پیدا ہوجاتے ہیں۔بطور سلاد کھائیں۔زندگی بخش ہے۔ جوڑوں کی دردوں میں بھی فائدہ مند ہے۔
4۔ چھلکا دار ماش اور مسور کی دال	قبض کو دُور کرتی ہے۔دل کو مضبوط کرتی ہے۔پروٹین کا منبع ہے۔ منرل کا خزانہ ہے۔
5۔ مونگ پھلی	خطرناک کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔پروٹین کا خزانہ ہے۔
6۔ اخروٹ	اِس میں اومیگا 3 ایسڈ پایا جاتا ہے۔یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ پرکنسن (Parkinson,s) کی بیماری میں فائدہ مند ہے۔ میگانیز کا خزانہ ہے۔دل میں سے چربی کو نکالتا ہے۔
7۔ بادام	وٹامن ای کا خزانہ ہے۔دل کی چربی کو دُور کرتا ہے۔یاداشت بڑھاتا ہے۔
8۔ السی کے بیج	اومیگا 3 کا بہترین ذریعہ ہے۔دل کی بیماریوں، اعصابی کمزوری، شوگر کی بیماری اور ہڈیوں کی کمزوری کو روکتی ہے۔کینسر کا بھی اس میں علاج ہے۔

9۔ سیب	قبض کو دُور کرتا ہے۔ اس کا جوس گردے کی پتھری کو نکالنے میں مدد دیتا ہے۔ دل کو مضبوط کرتا ہے۔
10۔ خوبانی	اس میں وٹامن A پایا جاتا ہے۔ کینسر کا علاج، دل کی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔
11۔ تربوز	قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے۔ پھیپھڑوں کے فعل کو تیز کرتا ہے۔ آنکھوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ کڈنی کو طاقت دیتا ہے۔
12۔ انجیر	وٹامن B-6 کا خزانہ ہے۔ اس میں پوٹاشیم بھی ہے۔ بلڈ پریشر کو ٹھیک رکھنے میں مددگار ہے۔ قبض کو توڑتی ہے۔
13۔ پپیتا	وٹامن C، وٹامن A اور وٹامن E کا بہترین ذریعہ ہے۔ پیٹ کی اکثر بیماریوں میں اکسیر ہے۔
14۔ پائن ایپل	ہاضمہ کے نظام، جوڑوں کی دردوں اور سوجن کا علاج ہے۔ اس میں تھایامین جو کینسر میں بھی فائدہ مند ہے۔ دل کی بیماری کے لئے مفید ہے۔
15۔ لیمن	قدرت کا تحفہ ہے۔ آئرن، وٹامن C سے بھرپور ہے۔ کینسر کے لئے بہت مفید ہے۔ کیموتھراپی کا نعم البدل ہے۔
16۔ ٹماٹر	لائیسوپائن (Lycopine) وٹامن A اور C سے بھرپور ہے۔ کینسر میں بھی فائدہ مند ہے۔ دل کو مضبوط کرتا ہے۔ خون کو صاف رکھتا ہے اور گردش کو تیز کرتا ہے۔
17۔ گاجر	وٹامن A سے بھرپور آنکھوں کی طاقت کا باعث ہے۔ دل اور دماغ کی صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ قوتِ مدافعت کو مضبوط کرتا ہے۔ آنکھوں کی طاقت کے لئے خصوصی طور پر فائدہ مند ہے۔

18۔ کیلا	کینسر کو روکتا ہے۔ وٹامن C اور وٹامن K سے بھرپور ہے۔ نظامِ تنفس کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ ڈپریشن کے مریضوں کو سکون دیتا ہے۔
19۔ ادرک	سوجن، جوڑوں اور انتڑیوں کی بیماریوں میں بہت فائدہ مند ہے۔ کھانسی کو دُور کرتا ہے۔
20۔ بروکلی	قدرت کا تحفہ ہے۔ وٹامن C اور وٹامن A اور فولک ایسڈ سے بھرپور ہے۔ بریسٹ کینسر کا علاج ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔
21۔ بند گوبھی	کینسر کو روکتی ہے۔ پیٹ کی کئی بیماریوں کا علاج ہے۔
22۔ پالک	قدرت کا تحفہ ہے۔ کیلشیم، لوہا، پوٹاشیم، میگنیشیم کا خزانہ ہے۔ قوتِ مدافعت کو بڑھاتی ہے۔
23۔ میٹھے آلو	وٹامن A اور C، میگانیز، کاپر سے بھرپور ہے۔ طاقت کا خزانہ ہے۔ جیسا کہ میٹھے آلو کی شکل پینکریا سے ملتی جلتی ہے شوگر کی بیماری کو روکتا ہے۔ جسمانی کمزوری کو دُور کرتا ہے۔

14.34 چارٹ۔II

علاج بذریعہ پھل اور سبزیات

مندرجہ ذیل میں حفظانِ صحت اور علاج بالغذاء کے لئے پھلوں اور سبزیوں کا چارٹ دیا جا رہا ہے۔اس میں ایک طرف بیماریوں کے نام ہیں اور دوسری طرف اُن کے بالمقابل وہ پھل اور سبزیات ہیں جنہیں بطور معاون دوائی کے ساتھ ساتھ استعمال کرنے سے جلدی آرام آئے گا۔

نام بیماری	معاون پھل اور سبزیات
1۔دل کو مضبوط کرنے کے لئے	سیب، کیلا، گریپ فروٹ، انگور، لیموں، مالٹا، ناشپاتی، آڑو، سٹابری، تربوز، چیریز، گاجر، چقندر، بلوبیریز، بروکلی، پھول گوبھی، بند گوبھی، پیاز، لہسن، ٹماٹر، چاول، مونگ پھلی، اُلسی، زیتون کا تیل، گرین ٹی، مچھلی، اخروٹ۔
2۔بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے	خوبانی، کیلا، لیموں، تربوز، چقندر، بروکلی، انجیر، لہسن، میتھی، شہد۔
3۔کلیسٹرول کو کم کرنے کے لئے	آڑو، تربوز، چقندر، پیاز، ٹماٹر، انجیر، گندم، دہی، بینز، جَو کا دلیا، اخروٹ، لہسن، پیاز، دھنیا۔
4۔کینسر سے لڑنے کے لئے	خوبانی، انگور، آم، مالٹا، ناشپاتی، چیریز، گاجر، چقندر، بلوبیریز، بند گوبھی، ٹماٹر، آلو، چاول، لال مرچ، بینز، جَو کا دلیا، زیتون کا تیل، گرین ٹی، مچھلی، اخروٹ، ایلوویرا، شہد، لیمن۔
5۔آئی سائیٹ کو ٹھیک رکھنے کے لئے	خوبانی، گاجر، آلو۔زیتون، شہد، کھجور۔انجیر۔
6۔نسیان سے بچنے کے لئے	خوبانی، آم، اخروٹ، ڈرائی فروٹ، شہد، کھجور۔بادام اور کالی مرچ۔

7۔ بڑھاپے کے اثرات کو کم کرنے کے لئے	خوبانی، آڑو، چیریز، کھجور، دودھ اور دیگر پھل۔
8۔ نظام ہضم کو ٹھیک رکھنے کے لئے	ناشپاتی، پائن ایپل، لال مرچ، شہد، گندم، دہی، اُلسی، ادرک، لہسن، میتھی، پودینہ، تُلسی، پپیتا، انجیر۔
9۔ دستوں کو روکنے کے لئے	سیب، لہسن، پودینہ، تُلسی، پپیتا، کچا کیلا۔
10۔ ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لئے	کیلا، پائن ایپل، چقندر، بروکلی، گوبھی، آلو، دہی، کھجور۔ دودھ
11۔ قبض سے بچنے کے لئے	سیب، ناشپاتی، آڑو، بلوبیریز، بینز، جَو کا دلیا، پپیتا، انجیر، زیتون کا تیل، ایلوویرا، اسبغول۔
12۔ کھانسی کو دور کرنے کے لئے	کیلا، شہتوت، ادرک، لہسن۔
13۔ دماغی سٹروک سے بچنے کے لئے	گندم، گرین ٹی، انجیر، اُلسی، چاول، لہسن، شہد۔
14۔ جلد کو صاف رکھنے کے لئے	لیموں، پائن ایپل، پھول گوبھی، زیتون کا تیل، پانی، شہد، ایلوویرا۔
15۔ جگر کی بیماری کو روکنے کے لئے	شہد، لہسن، پودینہ، تُلسی، انجیر۔
16۔ وزن کو کم کرنے کے لئے	گریپ فروٹ، گاجر، چقندر، انجیر، گرین ٹی۔
17۔ بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے کے لئے	بلوبیریز، بینز، زیتون کا تیل، تُلسی، اُلسی، میتھی دانہ، ایلوویرا۔
18۔ یادداشت بڑھانے کے لئے	آڑو، بلوبیریز، اخروٹ، شہد، اُلسی، بادام۔
19۔ پائلز (بواسیر) سے بچنے کے لئے	بند گوبھی، پھول گوبھی، بینز، لہسن، شہد، ہلدی، انجیر۔
20۔ زہروں کے اثرات کو دُور کرنے کے لئے	پیاز، لہسن، شہد، ہلدی، ایلوویرا، کھجور، زیتون کا تیل۔
21۔ زخموں کے علاج کے لئے	شہد، ہلدی، لہسن، ادرک، زیتون کا تیل۔

22۔ جراثیم سے حفاظت کے لئے	لہسن، گرین ٹی، شہد، ہلدی، زیتون کے پتے۔
23۔ موڈ کو بہتر کرنے کے لئے	اخروٹ، آلو، شہد، کھجور، کیلا۔
24۔ نظام تنفس اور پھیپھڑوں کی صحت کے لئے	انگور، انجیر، زیتون، کھجور۔
25۔ خواتین کی مخصوصہ بیماریاں	ایوو کاڈو (Avocads)، ایگ پلازمہ، ناشپاتی۔

باب 15

کچھ عام پائی جانے والی بیماریوں کے علاج کے لئے نسخہ جات

مندرجہ ذیل میں عام طور پر پائی جانے والی بیماریوں کے علاج کے لئے غذاء اور جڑی بوٹیوں پر مبنی نسخہ جات دیئے جا رہے ہیں۔

یہ نسخہ جات اسلامی طبیبوں، فطری طریقوں (Nature Therapy) کے معالجین اور علاج بالغذا کے ماہرین اور ذاتی تجربات پر مبنی ہیں۔ مزید بیماریوں کے علاج کے لئے فارما کو پیا دیکھیں۔ جہاں 220 سے زائد نسخہ جات دیئے گئے ہیں۔

یاد رکھیں کہ علاج ایک سبب ہے جبکہ شفاء اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے جو مسبب الاسباب ہے۔ اس لئے مریض اور اُس کے لواحقین کو چاہیے کہ مریض کی صحت کے لئے اللہ تعالیٰ سے مسلسل دُعا کرتے رہیں۔ مریض بھی اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کی معافی مانگتا رہے تاکہ بیماری اُس کے حق میں رحمت ثابت ہو۔ خصوصاً لَا اِلٰـهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّی كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ ، اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَیْهِ رَاجِعُوْنَ ، کا بعد از درود وسلام ذکر کرتے رہیں۔ دیگر مسنون دُعائیں بھی پڑھی جائیں۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ دُعا کی قبولیت کی شرط حلال کا رزق ہے۔ اسلئے اگر اس میں کوئی کوتاہی رہ گئی تو معافی مانگیں اور آئندہ کے لئے حلال ہی کھانے کا عزم کریں۔ مت بھولیئے کہ اللہ تعالیٰ کسی پر ظلم نہیں کرتا ہے۔ اپنے اوپر مصائب کے ہم خود ہی ذمہ دار ہیں۔

15.1 بخار کا علاج

بخار بذاتِ خود کوئی بیماری نہیں بلکہ کسی اور خطرناک بیماری کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس لئے بخار ہو تو فوری توجہ کریں کہ کس وجہ سے ہے؟ مثلاً زکام، گلہ کی خرابی، کان میں پیپ، پیٹ کی خرابی، یا جسم میں کسی جگہ پر زخم کی وجہ سے ہے؟ اسطرح کی ظاہری وجوہات کے تجزیہ کے بعد بھی اگر پتہ نہ چلے تو کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

بہرحال بخار ایک طرح سے جسم کی آگ ہے جو بیماری کے خلاف اس کا ردعمل ہے۔ بذاتِ خود یہ کوئی بیماری نہیں بلکہ قدرت کی طرف سے تنبیہہ ہے کہ خبردار ہو جاؤ کوئی خطرناک بات ہے۔ اگر توجہ نہ دی جائے تو بعد میں قوتِ مدافعت کمزور ہونے کی وجہ سے کئی ایک بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بخار کو پانی سے ٹھنڈا کرنے کے لئے فرمایا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:۔

" بخار کا علاج پانی سے کرو بخار کی حالت میں نہانے سے افاقہ ہو گا"۔ ﴿بخاری شریف﴾

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا مزید ارشاد ہے کہ:۔

" بخار دوزخ کی بھاپ ہے اس کو پانی سے بجھاؤ"۔
﴿بخاری شریف﴾

آج کل میڈیکل سائنس بھی یہی تعلیم دیتی ہے کہ بچوں کو جب زیادہ بخار (102 سے زیادہ) ہو جائے تو انہیں ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کرو۔ (103 سے زیادہ) ہو تو تھوڑی دیر کے لئے ٹب میں ڈال دو۔ بخار کا زیادہ دیر رہنا خطرناک ہے۔ اس لئے اسکے اسباب کی طرف فوری توجہ دینا چاہیے۔

☆ ملیریا بخار

ملیریا بخار موسمی بخار ہے جو مچھروں کے موسم میں زیادہ ہوتا ہے۔ مچھر کاٹتے وقت اپنے جسم سے آدمی کے جسم میں ملیریا کے جراثیم منتقل کر دیتا ہے۔ اگر قوتِ مدافعت کم ہے تو اُن جراثیموں کی تعداد بڑھنے لگتی ہے اور پھر اُس کے مُضر اثرات کی وجہ سے ملیریا بخار ہو جاتا ہے۔ ملیریا بخار چڑھتے وقت سردی کا احساس ہوتا ہے اور جسم ٹوٹتا ہے۔

اس بخار کی ایک نشانی یہ بھی ہے کہ یہ متواتر نہیں ہوتا بلکہ کم یا زیادہ ہوتا رہتا ہے۔ بعض دفعہ اُتر جاتا ہے اور پھر چڑھ جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر میں اول یہ ہے کہ قوتِ مدافعت کو مضبوط بنایا جائے تاکہ ملیریا کے جراثیم پنپنے نہ پائیں۔ دوسرا یہ ہے کہ مچھروں سے بچا جائے۔ اس کے لئے کڑوی سرسوں کا تیل کافور کے پوڈر کے ساتھ ملا کر جسم کے اُن حصوں پر مَل لیا جائے جو عام طور پر ننگے ہوتے ہیں تو مچھر وہاں نہیں کاٹے گا۔ اس کے علاوہ بھی بازار میں کئی طرح کے تیل اور کریمیں ملتی ہیں جن سے فائدہ اُٹھایا جاسکتا ہے۔

تیسرا یہ کہ مچھر دانی کا استعمال کیا جائے یا جس کمرے میں سوئیں وہاں مچھر کو مار دیا جائے۔ گھر کے دروازے بند رکھے جائیں اور شام کے وقت گھاس والی جگہوں پر مثلاً لان، باغات وغیرہ میں نہ جائیں۔ اِن احتیاطوں کے باوجود اگر بخار ہو جاتا ہے تو ڈاکٹری ہدایت کے مطابق علاج کروائیں۔

☆ ڈینگی ملیریا بخار

ڈینگی ملیریا بخار ایک خاص طرح کے مچھر کے کاٹنے سے ہوتا ہے۔ ڈینگی مچھر سورج نکلتے وقت اور سورج غروب ہوتے وقت زیادہ مستعد ہوتا ہے اس لئے ان اوقات کے دوران درختوں سے دور رہیں، لان میں نہ جائیں، پانی کے جوہڑوں سے دُور رہیں۔ اس کا شکار بھی وہی

لوگ ہوتے ہیں جن میں قوتِ مدافعت کم ہوتی ہے۔ گھر میں مختلف جگہوں پر کافور رکھیں اس سے یہ مچھر بھاگ جاتا ہے۔

ڈینگی بخار سب سے زیادہ خطرناک بچوں کے لئے ہے۔ ڈینگی بخار کی علامات یہ ہیں کہ بچوں کے جسم پر سُرخ دھبے پڑ جاتے ہیں جب کہ جوانوں میں جسم میں شدید درد، آنکھوں میں درد، جوڑوں میں درد اور جسم پر سُرخ دھبے نظر آتے ہیں۔ بخار ہونے کے بعد خون میں پلیٹ لٹ (Platelets) گرنے لگتے ہیں، جگر بڑھنے لگتا ہے اور فلو جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ بخار 105-104 ڈگری تک چلا جاتا ہے

مندرجہ ذیل میں علاج تجویز کیا جاتا ہے تا کہ ڈینگی بخار سے بچے بھی رہیں اور اگر ہو جائے تو جلدی صحت یاب ہو جائیں۔

☆ احتیاطیں تدابیر

1۔ اپنے لان میں لیمن گراس کے پودے لگائیں۔ اِن سے نہ صرف ڈینگی مچھر وہاں نہیں آئے گا بلکہ لیمن گراس کا قہوہ ڈینگی وائرس کے خلاف موثر ثابت ہو چکا ہے۔

2۔ گھر کے لان میں پپیتے کے پودے لگائیں۔ اس کے پتوں میں اللہ تعالیٰ نے ڈینگی وائرس کا علاج رکھا ہے۔

3۔ پپیتا کے دو تازہ پتے یا اُن کا رس پینے سے ڈینگی بخار سے بچے رہیں گے اور اگر بخار ہو جاتا ہے تو خون میں گرتے ہوتے پلیٹ لیٹ (Palatelets) بحال ہو جائیں گے۔

4۔ ڈینگی بخار کے موسم میں صبح شام شہد پانی اور لیمن ملا شربت کا ایک گلاس پئیں۔ اس سے قوتِ مدافعت بڑھے گی۔ خصوصاً شہد کے چھتے سے شہد سمیت چھوٹے چھوٹے پیس کاٹ لیں اور صبح، دوپہر شام رس چوس لیں اور موم کو مُنہ میں چیونگم کی طرح چباتے رہیں۔

5۔ تُلسی (نیاز بو) کے پودے ڈینگی مچھر کو بھگاتے ہیں۔ تلسی کے پتوں کی چٹنی بخار میں مفید ہے۔

☆ ڈینگی بخار کا علاج

1۔ کالی مرچ، کلونجی، چورائتہ، اجوائن اور پودینہ، تُلسی (نیاز بو) دس، دس گرام لیکر پیس لیں اور دن میں ایک ایک گرام کا قہوہ بنا کر تین، چار مرتبہ پیتے رہیں۔

2۔ خوراک میں چاول، مونگ کی دال کی کھچڑی، شلجم، چقندر، گاجر، بند گوبھی اور کریلا کا استعمال بڑھادیں۔فروٹ میں انار، سنگترہ، مسمی، انگور کھائیں۔کھانے کے ساتھ سرکہ اور پیاز کا استعمال بڑھائیں۔

3۔ مریض کو چاہیے کہ زیادہ سے زیادہ مقدار میں پانی، جوس، سوپ اور دودھ پیئیں۔

4۔ پپیتا اور تُلسی (نیاز بو) کے پتوں کو بلینڈر میں پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے شہد ڈال کر دن میں دو، تین مرتبہ لیں۔

5۔ دردوں کے علاج کے لئے پیراسیٹامول لے سکتے ہیں۔

یہ مرض قابلِ علاج ہے۔اوپر دی گئی احتیاطوں سے انشاء اللہ ایک ہفتہ کے اندر اندر آدمی نارمل ہو جائے گا لیکن اگر مرض کو کا علاج نہ کیا جائے تو مہلک بھی ثابت ہوسکتا ہے۔اس لئے عوام کو خوف وہراس کی بجائے ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیے اور اگر مرض بگڑنے کا احتمال ہو تو ہسپتال میں داخل ہو جائیں۔

15.2 شوگر یعنی ذیابیطس کی مرض

آج کل شوگر کی بیماری بہت بڑھتی جارہی ہے۔شوگر کی بیماری کی پہچان یہ ہے آدمی جلدی تھک جاتا ہے، زیادہ پیاس لگتی ہے، بار بار پیشاب آتا ہے۔اگر زخم وغیرہ آجائے تو زخم بڑی

دیر بعد ٹھیک ہوتے ہیں۔ جب شوگر زیادہ ہو جائے تو آنکھیں، دل، کڈنی، جگر ایک ایک کر کے فیل ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور دانت گرنے لگتے ہیں۔ اس لئے شوگر کو بیماریوں کی ماں کہا گیا ہے۔ اگر اسے کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ موت تک لیجاتی ہے۔

ذیابیطس یعنی شوگر کی بیماری غیر متناسب غذا کھانے، ذہنی تناؤ، پریشانیوں اور تفکرات سے ہوتی ہے۔ یہ وراثتی بھی ہے۔ عموماً موٹے، سُست رو لوگوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ بازاری کھانے جنک فوڈ اور مصنوعی مشروب، جوس بھی اس کی وجہ ہیں۔ اچھی صحت میں انسانی خون میں شوگر کی مقدار قدرتی سطح پر برقرار رہتی ہے۔ انتڑیوں سے گلوکوز جلدی جذب ہونے کی حالت میں پنکریاز (Pancareas) کا مادہ انسولین کے لیول کو برقرار رکھتا ہے لیکن ذیابیطس یعنی شوگر کی بیماری میں یہ تناسب ختم ہو جاتا ہے۔ اس بیماری سے بچنے اور علاج کے لئے مندرجہ ذیل احتیاط ضروری ہیں۔

شوگر جب ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ ہو تو اُس کے نتیجہ میں گردوں کا فیل ہو جانا، دل کی بیماریوں کا حملہ اور جگر کا خراب ہو جانا قدرتی امر ہوگا۔ اس لئے اپنے خون میں شوگر کا ہر چھ مہینے بعد ٹسٹ کرواتے رہیں اور ابتداء ہی میں مندرجہ ذیل پر عمل کرنے سے اس سے چھٹکارہ حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ نارمل بلڈ شوگر 70 سے 110 اور کھانے کے بعد 120 سے 160 ملی لیٹر ہونی چاہیے۔

شوگر کی وجہ جیسے ہم اوپر کہہ چکے ہیں غلط لائف سٹائل، غلط خوراک اور ذہنی پریشانیاں اور حساس طبیعت ہے۔ اس کے علاوہ ورثے میں بھی شوگر ملتی ہے۔ اِن کے مقابلہ میں وہ لوگ جن کی سوچ مثبت ہے، خود بھی خوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی خوش رکھتے ہیں، اور کھانے پینے میں لائف سٹائل نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے مطابق ہے، سُست رو نہیں، خوب سیر اور ایکسرسائیز کرتے ہیں۔ ماشاءاللہ وہ اس بیماری سے بچے رہتے ہیں۔

حفظانِ صحت کے سلسلے میں شوگر کے علاج کے لئے بہت سی باتیں تو وہی ہیں جنہیں ہم قبض کے سلسلہ میں بیان کر چکے ہیں۔ زیادہ فائبر اور کم تیل والی خوراک کھائی جائے۔ پروٹین جن میں مُرغی اور مچھلی کا گوشت ہے اُسے بڑھا دیا جائے۔ کاربوہائیڈریٹ والی خوراک مثلاً آلو،

چاول، میدہ، مٹھائی، شکر وغیرہ کم سے کم کھائی جائیں اور خوامخواہ کی پریشانیوں سے بچا جائے۔

☆ شوگر کے مریضوں کے لئے پرہیز

☆ شوگر سے بچنے کے لئے ہر طرح کی مٹھائی، فرائی چیزیں اور جلدی ہضم ہونے والی خوراکوں مثلاً آلو، چاول وغیرہ سے بچنا ضروری ہے۔ چینی، شکر اور نمک کا استعمال کم سے کم کر دیا جائے۔ زیادہ میٹھے پھل مثلاً آم بھی نہ کھائیں جائیں۔

☆ سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کیا جائے۔

☆ غُصہ، حسد اور غیبت سے بچیں۔

☆ سبزیات میں کریلہ، میتھی، بھنڈی، کدو خصوصاً زیادہ کھائیں جائیں۔ دہی، فروٹ کا استعمال بڑھائیں لیکن بسیار خوری کبھی نہیں کریں۔

☆ ہر قسم کی دوائیاں کم سے کم کر دیں۔ کوئی بھی انگریزی دوائی نقصان سے خالی نہیں۔

☆ خوش رہیں اور دوسروں کو خوش رکھیں۔ پریشانی شوگر کو بڑھا دیتی ہے۔ خاص طور پر سونے سے پہلے پریشان کُن خیالات دماغ سے نکال دیں۔

☆ شوگر کے مریضوں کے لئے بہتر یہ ہوگا کہ کھانا مغرب کی نماز کے فوری بعد کھائیں پھر کچھ دیر گھر کے کام کاج اور سیر کریں اور عشاء کی نماز پڑھنے کے بعد اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتے ہوئے سو جائیں۔ کوشش کریں کہ تہجد کی نماز کے لئے اُٹھیں اور صبح اشراق کی نماز کے بعد کچھ دیر آرام کریں۔

☆ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ تازہ وضو کے ساتھ لمبے سجدوں والی نماز شوگر کے مریضوں کے لئے بڑی فائدہ مند ہے۔

☆ شوگر سے بچاؤ کے لئے احتیاطیں

☆ زود ہضم نشاستہ دار خوراک مثلاً آلو، چینی، گڑ، میدے والی چیزیں، بیکری کی چیزیں،

نشاستہ والی خوراک سے پرہیز کریں۔ شوگر کے مریض کو ریشہ دار، دیر سے ہضم ہونے والی کم نشاستہ والی خوراک سبزیاں، فروٹ وغیرہ فائدہ مند ہیں۔ اس لئے سبزیوں کا استعمال بڑھائیں اور پروٹین زیادہ کھائیں۔ انڈا، مُرغی، مچھلی، دالیں مفید ہونگی۔

☆ ریشہ دار خوراک مثلاً اَن چھنا گندم کا آٹا چار حصے، جَو کا آٹا ایک حصہ اور چوکر ایک حصہ مکس کر کے اپنے لئے علیحدہ آٹا بنالیں۔ یہ آٹا دل کی بیماریوں میں بھی فائدہ ہے۔ کولیسٹرول کم ہوجاتا ہے۔

☆ کلونجی 100 گرام، گوند کتیرہ 100 گرام، جَو 400 گرام، پانی 6 لیٹر۔ سب کو ہلکی آگ پر پکائیں۔ حتیٰ کہ پانی ایک تہائی رہ جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر پانی کو پُن لیں اور فریج میں محفوظ کرلیں۔ دن میں تین مرتبہ آدھا آدھا گلاس پئیں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے ذیابیطس میں نمایاں کمی ہوجائے گی پھر خوراک چوتھائی گلاس دن میں دو بار کرلیں۔ انشاءاللہ چند مہینوں کے استعمال سے شوگر ختم ہوجائے گی۔

☆ رات کا کھانا عشاء کی نماز سے پہلے کھائیں۔ بھرے پیٹ سونے سے رات کو شوگر بڑھتی ہے۔ صبح ناشتہ بھی جلدی کریں تاکہ بہت کم بھی نہ ہوجائے۔

☆ علاج کے لئے گوار کے بیج کا پوڈر سالن میں چھڑک لیں یا ایک چمچ کھانے کے ساتھ پانی سے کھائیں۔ گوار کے استعمال سے انتڑیاں گلوکوز کم جذب کرتی ہیں۔ جس سے شوگر کنٹرول میں رہتی ہے۔

☆ کریلے کا سالن، کریلے کا اچار یا خشک کریلوں کا پوڈر کھانے کے ساتھ کھائیں۔ شوگر کا لیول نیچے رہے گا۔

☆ فروٹ میں جامن، فالسہ اور لیچی ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ موسم کے مطابق خُوب کھائیں۔

☆ شکری فالسہ کی اندرونی چھال جسے گابھایا اتر چھال بھی کہتے ہیں۔ چار پانچ تولے لے

کر چھل دیں اور پانی میں رات بھر بھگو کر سویرے اُٹھ کر پانی نتھار کر پئیں۔ انشاء اللہ ذیابیطس کا شافی علاج ہے۔

☆ جامن کی خشک گھٹلیاں اور فالسہ کی چھال ہم وزن لیکر پیس لیں اور صبح، شام 5 گرام پانی کے ساتھ کھائیں۔ کافی فائدہ ہوگا۔

☆ ذیابیطس کے مریضوں کو کالے چنوں کے استعمال سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے لئے 100 گرام کالے چنے تین پیالی پانی میں بھگو کر اتنا جوش دیں کہ پانی ایک پیالی رہ جائے پھر یہ پانی اور چنے نہار مُنہ چالیس دن تک کھائیں۔ ذیابیطس کے خاتمے کے لئے بہت معاون نسخہ ہے۔

☆ رات کو 2 چھوٹے چمچ میتھی دانہ ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ ہر صُبح نہار مُنہ نماز سے پہلے پی لیں۔ اُس کے چند منٹ کے بعد دس سے پندرہ تُلسی کے پتوں کو نگل لیں۔ انشاء اللہ شوگر سے نجات پالیں گے۔

☆ ہلدی، جنگلی کریلے کا سفوف، کالی مرچ کا سفوف ہم وزن لیکر صبح سویرے اور رات کو سونے سے پہلے ایک چھوٹا چمچ پانی کے ساتھ لیں۔ شوگر کے مرض میں کارگر نسخہ ہے۔

☆ 50 گرام گرنڈا جو ایک کھاردار جھاڑی ہے جسے بیر نما پھل لگتا ہے اور اسلام آباد کے پہاڑی علاقے میں عام پائی جاتی ہے کی جڑیں پانی میں بھگو کر رکھیں۔ رات کھانے کے بعد انہیں تقریباً پانچ سے دس منٹ تک اُبالیں اور قہوہ کی طرح پئیں۔ انشاء اللہ شوگر کم ہو جائے گی۔ یہ عام صحت کے لئے بھی زبردست ٹانک ہے۔

مندرجہ بالا نسخوں میں دو، تین ایک ساتھ بھی شروع کر سکتے ہیں، فائدہ ہوگا لیکن چینی، چاول، آلو، میدہ، تلی ہوئی چیزیں اور مٹھائیوں سے پرہیز شرط ہے۔ دورانِ علاج اکثر مندرجہ ذیل دُعا پڑھتے رہیں۔

بِسمِ اللّٰہِ الرَّحمٰنِ الرَّحِیمَ ۔ رَبِّ اَدخِلنِی مُدخَلَ صِدقٍ وَاَخرِجنِی مُخرَجَ صِدقٍ وَاجعَل لِّی مِن الَّدُنکَ سُلطَانًا نَّصِیرًا O

شوگر کے لئے آزمودہ نسخہ

1۔	کہڑ	50 گرام	2۔	گڑوں	50 گرام
3۔	بہڑے	50 گرام	4۔	اجوائن	50 گرام
5۔	ہریڑ	50 گرام	6۔	کلونجی	50 گرام
7۔	گڑمار بوٹی	50 گرام	8۔	پتہ نیم	50 گرام
9۔	چرائتہ	50 گرام			

درج بالا تمام اشیاء کسی پنسار سٹور سے خرید فرما کر اِن کو صاف کرنے کے بعد خشک کرلیں پھر گرائینڈر یا کسی دوسرے طریقے سے پیس لیں اوراس کے تیار کردہ سفوف کو محفوظ کرلیں۔ رات کو کسی چینی کی پیالی یا شیشے کے گلاس میں ایک ٹیبل سپون (کھانے کا چمچ) سفوف پانی میں ڈال کرر کھ دیں۔صبح سویرے اس پانی کو نہار مُنہ پی لیں۔انشاء اللہ چند ماہ میں شوگر ختم ہو جائے گی۔

نوٹ:۔مزید نسخوں کے لئے فارما کو پیا دیکھیں۔

15.3 دل کی بیماریوں کا علاج

اس میکانکی دور میں لوگوں کی زندگی میں آرام ختم ہو گیا ہے۔چیزوں میں مقابلہ کی دوڑ لگی ہوئی ہے۔ذہنی دباؤ اور پریشانی عام ہے۔دین کی قدریں ختم ہو رہی ہیں۔اخلاقیات برائے نام ہیں۔حلال حرام کی تمیز نہیں کرتے۔اِن کے ساتھ فاسٹ فوڈ ہے پھر سگریٹ، چائے، کافی خوب چلتی ہے اور گوشت کا استعمال بہت ہو گیا ہے۔اِن سب نے مل کر آدمی کو بہت تھکا دیا ہے جس کی وجہ سے دل کی بیماریاں عام ہو گئی ہیں۔علاج کے لئے دوائیاں بہت مہنگی ہیں اور اِن کے دوسرے اعضاء پر اثرات بھی اچھے نہیں پڑتے۔

دل کا دورہ دل کی شریانوں کے تنگ ہو جانے سے ہوتا ہے۔اِن تنگ رگوں سے ضرورت کے مطابق خون کی مقدار نہیں گُزر سکتی۔خون کی مقدار کی کمی کی وجہ سے "انجائینا" کی

تکلیف ہو جاتی ہے جو دل میں درد پیدا کرتی ہے۔ جب اِن شریانوں میں خون کا بہاؤ بالکل رُک جائے تو دل کا متاثرہ حصہ بالکل ناکارہ ہو جاتا ہے۔ جسے ہارٹ اٹیک یا دل کا دورہ کہتے ہیں۔ دل کا دورہ شروع ہوتے ہی سینے میں درد یا دباؤ محسوس ہوتا ہے جو گردن، کندھے یا بازو کی طرف پھیل جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سانس کی تکلیف، چکر، متلی اور پسینہ آنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ دل کے دورے سے دل زخمی ہو جاتا ہے۔

15.4 دل کا روحانی علاج

دل کی بڑھتی ہوئی بیماری کی بڑی وجہ معاشرہ میں جلد بازی (Hurry) اور پریشانیاں (Worry) کا ذکر پہلے بھی ہو چکا ہے۔ اِن سے بچنے کا صحیح علاج یہ ہے کہ زندگی رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوہ حسنہ کے مطابق گزاری جائے، خوراک میں بھی اُنہی کو ماڈل بنایا جائے اور حرام اور مکروہات سے بچا جائے۔ انشاء اللہ اِن احتیاطوں کے ساتھ انسان اس بیماری سے بچا رہے گا۔ اگر بیمار ہے تو بفضلِ حق تعالیٰ جلد صحت مند ہو جائے گا۔ نماز کی صحیح ادائیگی دل کے دورے کو روکتی ہے اور دورے کے امکانات بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ نماز کی ورزشیں دل کے دورہ سے بچاؤ کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ اگر آپ نماز میں مندرجہ ذیل احادیث پر عمل کریں تو آپ دل کے دورہ سے مکمل نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ نماز دل کے زخم مندمل کرنے اور نئی شریانیں پیدا کرنے میں انتہائی کارگر ہے کی تنگی نوافل کی تعداد بڑھانے سے دُور کی جا سکتی ہے۔ نماز بلڈ پریشر کو متناسب سطح پر رکھنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

نماز کا عمل شکر (شوگر) اور غیر ضروری چربی ختم کر کے مکمل سکون، راحت اور فرحت عطا بھی کرتا ہے۔ لیکن اوپر کہا گیا ہے کہ یہ سب کچھ اسی صورت حاصل ہوتا ہے جب آپ وقت کی پابندی کے ساتھ صحیح نماز کی ادائیگی کریں۔

اس سلسلہ میں روحانی علاج کی تفاصیل پہلے دی چکی ہیں۔ (حوالہ روحانی فارماکوپیا باب 8، صفحہ 131) اِن میں دُرود شریف، قرآنِ پاک کی تلاوت خصوصاً سورۃ یٰسین اور دیگر اذکار

بڑے اہم اثرات کے حامل ہیں۔سب سے زیادہ اثرات نماز کے ہیں بشرطیکہ یہ سُنت کے مطابق ہو۔اس کی تفاصیل دی جا چکی ہیں۔تفاصیل کے لئے آپ صفحہ نمبر 136 دیکھیں۔

☆ دل کی بیماریوں سے بچنے کے لئے اضافی احتیاطیں

1۔ دل کی بیماریوں اور دماغ کی سٹروک اور جگر میں چربی روکنے کے لئے کولیسٹرول 150 سے آگے نہیں بڑھنا چاہیے۔اس کا علاج بالغذا عین ممکن ہے۔جیسے پہلے کہا گیا ہے گھی والی چیزیں، مٹھائیاں اور تلی ہوئی چیزیں اور ریڈی میڈ (Ready made) خوراک چھوڑ دیں تو کولیسٹرول نیچے آنا شروع ہو جائے گا۔

2۔ علاج کے طور پر کھانا کم کھائیں اور کھانے سے پہلے دو، تین گلاس پانی پئیں اور کھانے کے بعد گرین ٹی ضرور لیں۔عام چائے (کم دودھ والی) بھی کولیسٹرول کم کرنے کے لئے اور شریانوں کو کھولنے میں فائدہ مند ہے۔

3۔ پوری احتیاط کریں کہ قبض نہ ہو،اس کے لئے ضروری پرہیز اس باب میں آگے تفصیلی بیان کئے گئے ہیں۔

4۔ خاص طور پر کوک اور پیپسی کولا اور بازاری مشروبات استعمال نہ کریں۔یہ مشروب جسم کی تمام جملہ بیماریوں کی بھی وجہ بن سکتے ہیں۔خصوصاً ہڈیوں کو کمزور کرتے ہیں، دانتوں کے لئے نقصان دہ ہیں اور انتڑیوں میں زخم کرتے ہیں۔نظامِ ہاضمہ اور نظامِ خون کے لئے نقصان دہ ہیں۔اِن میں ایسے کیمیکل استعمال ہوتے ہیں جنہیں زیادہ لینے سے آدمی یوں بھی مر سکتا ہے۔

5۔ مندرجہ بالا احتیاطوں کے ساتھ ساتھ اسبغول 2 بڑے چمچ روزانہ صُبح نہار مُنہ اور شام عصر کے وقت لیں۔اس کے علاوہ صبح،شام کھانے کے ساتھ ایک ٹیبل سپون زیتون کا تیل کولیسٹرول کم کرنے کے لئے بہت فائدے مند ثابت ہوا ہے۔

15.5 کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو نارمل کرنے کے لئے نسخہ جات

1۔ دار چینی کا قہوہ

کولیسٹرول کو کم کرنے کے لئے دو ٹیبل سپون شہد، دو ٹی سپون دار چینی کا پوڈر دو گلاس پانی میں ملا کر اُبال لیں اور گرین ٹی کے طور پر کھانے کے بعد پئیں۔ انتڑیاں کُھل جائیں گی اور کولیسٹرول سے نجات مل جائے گی۔

2۔ دل کی طاقت کے لئے چٹنی

مندرجہ ذیل چٹنی ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ بنانے کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

1۔ کوٹا ہوا ادرک، ایک پیالی
2۔ کوٹا ہوا لہسن، ایک پیالی
3۔ کوٹا ہوا سیب (چھلکوں کے بغیر) ایک پیالی
4۔ کوٹی ہوئی کلونجی، چوتھائی پیالی
5۔ لیمن کا رس، ایک پیالی
6۔ سیب کا سرکہ، ایک پیالی
7۔ دار چینی، چوتھائی پیالی

اِن تمام اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر بہت اچھی طرح مکس کریں اور مٹی کی ہنڈیا میں کم آگ پر پکائیں حتیٰ کہ ایک گاڑھا قوام بن جائے۔ اُتار کر اس میں دو پیالی شہد ملا دیں۔ یہ آپ کی جیم نما چٹنی تیار ہو گئی۔ صبح بران بریڈ ٹوسٹ یا اَن چھنے آٹے کی روٹی کے ساتھ اس کا ایک بڑا چمچ کھا لیں۔ دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے بعد آدھا بڑا چمچ اپنے استعمال میں لائیں۔ انشاءاللہ دل کی شریانیں کُھل جائیں گی۔ بلڈ پریشر ٹھیک ہو جائے گا اور کولیسٹرول لیول بھی کم ہوتا جائے گا۔ انشاءاللہ تین چار مہینے استعمال کے بعد دل کی بیماری مکمل ٹھیک ہو جائے گی۔

اس چٹنی کا استعمال صحت مند لوگوں کے دل کی حفاظت کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ اور جملہ مہلک بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتی ہے۔ (انشاءاللہ)

3۔ ہائی کولیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر کا علاج

1 چمچ لہسن کا جوس، 1 چمچ ادرک کا جوس، 1 چمچ زیرہ پوڈر، 2 چمچ شہد چاروں کا مرکب بنالیں، ہلکی آنچ پر تین منٹ تک پکنے دیں اور رات کو سونے سے پہلے ایک چمچ کھائیں۔ انشاء اللہ چند ہفتوں میں بلڈ پریشر نارمل ہوجائے گا اور ہائی کولیسٹرول کنٹرول ہوجائے گا۔

4۔ دل کے بائی پاس کے بغیر کھجور سے علاج

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صحابی حضرت سعد بن ابی وقاص ؓ کو دل کا عارضہ تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے آپ کو سات دانے عجوہ کھجور اور اُن کی گھٹلیوں کو پیس کر کھانے کا نہار مُنہ حکم فرمایا۔ وہ ٹھیک ہوگئے۔ ہمارے مُلک کے سابق آرمی چیف مرزا اسلم بیگ صاحب اور بحریہ ٹاؤن کے ملک ریاض صاحب کے متعلق کہتے ہیں کہ اُنھوں نے بھی یہ نسخہ آزمایا تو آرام آگیا اور پھر یہ بیماری کبھی نہ ہوئی۔

5۔ کولیسٹرول کو کم کرنے کا قہوہ

کولیسٹرول کو کم رکھنا دل کی بیماریوں سے بچنے کے لئے ضروری ہے۔ اس سے بچنے کے لئے پہلے بھی نسخہ جات دیئے جاچکے ہیں۔ مندرجہ ذیل نسخہ بھی انشاء اللہ بہت مفید رہے گا۔

خشک پودینہ 100 گرام اجوائن 100 گرام دار چینی 100 گرام

بڑی الائچی 15 عدد لونگ (Clove) 15 عدد کالی مرچ 20 دانے

اِن ساری چیزوں کو اچھی طرح پیس (Grind) لیں اور اس کی 40 پڑیاں بنالیں۔ ہر روز ایک پڑی لیکر 3 گلاس پانی میں ڈال کر اُبالیں حتی کہ 1 گلاس پانی رہ جائے۔ جب ٹھنڈا ہوجائے تو حسب ذائقہ شہد یا لیموں کا رس ڈال کر پی لیں۔ اس قہوہ کو کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ایک گھنٹہ بعد میں پیئیں۔ انشاء اللہ چالیس دن کے اندر اندر کولیسٹرول کا لیول نارمل ہوجائے گا۔

جب نارمل لیول پر کولیسٹرول آجائے توروزانہ قہوہ چھوڑ دیں۔ ایک ہفتہ میں صرف ایک دن استعمال کرلیا۔

اِس نسخہ کے استعمال کے دوران دہی، لسی کا استعمال بڑھادیں۔ کھانا پکانے کے لئے سَن فلاور، کینولہ آئل اور سرسوں کا تیل برابر مقدار میں ملا کر استعمال کریں۔ زیتون کا تیل (ورجن آئل) بران بریڈ کے ٹوسٹ پر لگا کر کھائیں۔

6۔ دل اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے جیم

لہسن ایک پاؤ، ادرک ایک پاؤ، شہد ایک پاؤ، سرکہ (سیب) ایک پاؤ، کوٹی ہوئی کلونجی ایک چھٹانک، سَن فلاور کے کوٹے ہوئے بیج ایک چھٹانک۔

اِن سب کو بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں اور پھر ہلکی آگ پر رکھ کر مانندِ جیم (Jam) کے گاڑھا کرلیں۔ اس جیم کو صُبح ناشتے میں روٹی کے ساتھ یا بریڈ کے ساتھ استعمال کریں۔ بلڈ پریشر نارمل ہوجائے گا، نقصان دہ کولیسٹرول کم ہوجائے گا، پیٹ کی تکلیف جاتی رہے گی۔

15.6 تلبینہ۔ڈپریشن اوردل کی پریشانیوں کا علاج

غم وحزن اوردل پریشانیوں کو دُور کرنے کے لئے سرکارِدوجہان صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جَو کی روٹی، ستو اور جَو کا دلیہ دیتے اور اس کے فوائد میں دو اہم باتیں ارشاد فرماتے کہ مریض کے دل سے یہ بوجھ اُتارتا ہے اور غم وفکر سے نجات دیتا ہے۔

اس کے لئے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مریض کے لئے تلبینہ تجویز کیا جس میں جو کو دودھ میں پکا کر اس میں شہد ملا کر مریض کو دن میں تین بار استعمال کرانے کی تاکید فرمائی۔ مُسلم اطباء کے مطابق بھی جو کھانے سے قوت حاصل ہوتی ہے۔ یہ جسمانی کمزوری کے علاوہ کھانسی اور حلق کی سوزش کے لئے بھی مفید ہے۔

7۔ تلبینہ بنانے کا طریقہ

علامہ ابنِ القیمؒ نے جَو سے تلبینہ پکانے کا یہ نسخہ بتایا ہے۔جَو کے دلیہ کو لیکر اس سے پانچ گنا پانی اس میں ڈالا جائے پھر اتنا پکایا جائے کہ پانی دودھیا ہو جائے اور اس کی مقدار میں کم از کم ایک چوتھائی کی کمی آجائے۔ٹھنڈا ہونے کے بعد اس میں مناسب مقدار میں شہد ڈال لیں اور فریج میں رکھ دیں اور دن میں کئی مرتبہ پئیں۔یہ طبیعت کو ہشاش بشاش بناتا ہے۔جسم میں کمزوری کے مقابلہ کے لئے غذا مہیا کرتا ہے۔اگر اسے گرم گرم پیا جائے تو اس کا فوری اثر شروع ہو کر جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے۔

8۔ ڈپریشن کے علاج کے لئے انگریزی دوائیوں میں کیشلیم 2000 ملی گرام اور میگنیشیم 600 سے 1000 ملی گرام کی سفارش کی جاتی ہے۔اس کے علاوہ آئرن کا لینا بھی ضروری ہے۔پالک کھانے سے آئرن کی کمی پوری ہوسکتی ہے۔آئرن سے ذہنی دباؤ، ڈپریشن اور پٹھوں کی دردیں کم ہو جائیں گی۔

اِن کے ساتھ ساتھ فوڈ سپلیمنٹ جس میں پوٹاشیم 100 ملی گرام اور سیلینم 100 مائیکروگرام ہو روزانہ استعمال کریں۔وٹامن B اور C 500 سے 10000 ملی گرام تک کھائی جاسکتی ہے۔

9۔ ڈپریشن کے مریضوں کو خوراک اَن چھنے گندم کے آٹے کی روٹی کے ساتھ سبز پتوں والی سبزیاں فائدہ مند ہیں۔فروٹ میں کیلا، سیب، مالٹا، کینو، سنگترہ وغیرہ خوب کھائیں۔آم کھانے سے بھی طبیعت کُھلے گی۔

تازہ انجیر یا سوکھی انجیر بھی اس مرض میں فائدہ مند ہے۔اخروٹ اور شہد کے مکسچر سے طبیعت بحال ہوگی۔کچی گاجریں یا پکائی ہوئی کا استعمال قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے اور دل کی راحت اور بینائی کی طاقت کا باعث ہیں۔

میٹھا کیلا خاص طور پر فائدہ مند ہے۔ دن میں صبح ناشتہ سے پہلے نہار مُنہ دو، تین کیلے اور عصر کی نماز سے پہلے یا بعد میں دو، تین کیلے کھائیں۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں پریشانیوں کا علاج رکھا ہے۔

نوٹ:۔ دل کے متعلقہ عارضوں کے لئے مزید نسخہ جات ضمیمہ ا فارماکوپیا میں دیکھیں۔ ہم نے بہت سے نسخے ایک ہی کام کے لئے دیئے ہیں۔ اس لئے کہ ہر مریض کی اپنی ہی طبیعت ہوتی ہے۔ اس لئے جو آپ کو بہتر لگے اللہ تعالیٰ کے نام سے شروع کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ یہ تمام نسخے غذائی اور مُضرِ صحت کیمیکل سے پاک ہیں۔ اس لئے بخوشی استعمال کریں بلکہ انہیں اپنی روزانہ خوراک کا حصہ بنالیں۔

15.7 نظامِ ہاضمہ کی بیماریوں کے لئے نسخہ جات

1۔ قبض کو دُور کرنے کے لئے دن میں کئی بار آڑو کا استعمال کریں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

2۔ مثانہ پراسٹیٹ (Prostate) پیشاب کی بیماری کو دُور کرنے کے لئے تربوز اور ٹماٹر فائدہ مند ہیں۔ خُوب کھائیں مثانہ کا نظام ٹھیک ہو جائے گا۔

3۔ پیٹ کی چربی کو ختم کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں اور گرین ٹی کا استعمال بڑھائیں۔ لیمن کی سادہ سکنجبین روزانہ دو تین دفعہ پیئیں۔

4۔ نظامِ ہضم کی صحت کے لئے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ سے مروی ہے کہ انار کو گودے سمیت کھایا کرو کیونکہ معدہ کی رطوبت خشک کرتا ہے۔ اس کی ترشی کا کھانا معدہ کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ دستوں کو روکتا ہے، صفرا اور پیاس کو دُور کرتا ہے اور اعضاء کو تقویت دیتا ہے۔ حلق، سینہ کے امراض اور کھانسی کو بھی نافع ہے۔

5۔ بواسیر کی بیماری میں انار کا پانی پینے سے خون بند ہو جاتا ہے۔

6۔ معدہ اور انتڑیوں کی سوجن کے لئے دو ٹیبل سپون دار چینی کا پوڈر اور ایک ٹی سپون شہد کا لیکر ایک گلاس گرم پانی میں ملالیں اور بیٹھ کر تین گھونٹ میں پی جائیں۔ انشاء اللہ

انتڑیوں میں خطرناک جراثیم مارنے کے لئے بڑا فائدہ مند ثابت ہوگا۔

7۔ معدے کے السر اور بدہضمی کی بیماریوں کو دُور کرنے کے لئے ایک ٹیبل سپون شہد اور ایک ٹی سپون دار چینی کا پوڈر گرم پانی میں ڈال کر نہار مُنہ استعمال کریں یا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پی لیں۔ دن میں تین دفعہ استعمال کرنے سے معدہ کی بیماریاں، کھٹے ڈکار وغیرہ ختم ہوجائیں گے۔

8۔ بدہضمی کے علاج کے لئے نسخہ

بدہضمی کے علاج کے لئے انار دانہ، سونف اور ہلیلہ سیاہ (کالی مرچ) تینوں ایک ایک چھٹانک لیکر پہلے ہلیلہ اور سونف کو باریک کرلیں پھر انار دانہ میں سفوف ڈال کر گرائنڈ کریں۔ جب سارا انار دانہ اسی طرح پس جائے تو اِس مرکب کو یکجان کر کے شیشی میں رکھ لیں۔ ایک چھوٹی چمچ خوراک استعمال کریں۔ دست، بدہضمی اور پیچش وغیرہ، دن میں دو تین خوراکیں دینے سے ٹھیک ہوجائے گی۔ اسے بنفشہ کے شربت یا بنفشہ کی چائے کے ساتھ استعمال کریں۔ انشاء اللہ فوری افاقہ ہوگا۔

15.8 موٹاپے کا علاج

1۔ وزن کم کرنے کے لئے ایک ٹیبل سپون شہد، ایک ٹی سپون دار چینی کا پوڈر، ایک کپ گرم پانی، تینوں کو ملا کر قہوے کی طرح ہر صُبح ناشتے سے آدھا گھنٹہ پہلے خالی پیٹ، اور رات کو سونے سے پہلے گرم گرم پی لیں۔ ایک مہینہ کے اندر اندر موٹاپا دور ہونے لگے گا۔

2۔ کھانے کے وہ تمام پرہیز جو سُنتِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حوالہ سے حصہ دوم میں ہم لکھ چکے ہیں۔ اس علاج کے مؤثر ہونے کے لئے ضروری ہیں۔

15.9 قوتِ مدافعت (Immunity) بڑھانے کا علاج

1۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھانے کے لئے مالٹا، کینو، سٹرابیری اور شہد کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

2۔ تھائی رائیڈ کی بیماریوں کے لئے آم کا کھانا فائدہ مند ثابت ہوگا۔

3۔ جنرل ٹانک چٹنی

بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے کے لئے مندرجہ ذیل معجون اکسیر ہے۔ اسے دوانہ سمجھیں بلکہ غذا سمجھ کر کھائیں۔ صحت مند کھائیں گے تو صحت برقرار رہے گی۔ بیمار کھائیں گے تو انشاءاللہ تعالیٰ بیماری سے نکل آئیں گے۔ اسے کھانے کی میز پر رکھیں اور چٹنی کے طور پر کھائیں۔

نسخہ:۔

1۔ شہد (خالص موسم بہار میں نکلا ہوا) ایک کلو 2۔ سرکہ سیب یا انگور 300 گرام

3۔ میتھی دانہ 300 گرام 4۔ لیمن کا رس 400 گرام

5۔ کلونجی 300 گرام 6۔ دارچینی 300 گرام

7۔ ادرک 300 گرام 8۔ لہسن 300 گرام

9۔ اَلسی 200 گرام 10۔ ہلدی کا پوڈر 300 گرام

11۔ کالی مرچ 50 گرام 12۔ نمک لاہوری 50 گرام

مندرجہ بالا تمام چیزوں کو لیکر بلینڈر میں ڈال کر خوب مکس کرلیں اور ہلکی آگ پر رکھ کر پکائیں حتی کہ گاڑھا قوام بن جائے۔ اس قوام کو صاف سُتھری شیشے کی ڈھکن بند بوتلوں میں ڈال کر ناشتے کی ٹیبل پر رکھیں اور کھانے سے پہلے ایک ٹیبل سپون کے برابر استعمال کریں۔ آپ بریڈ پر بھی لگا کر کھا سکتے ہیں۔ تندرستی کے لئے بہترین ٹانک ہے۔

15.10 جوڑوں کی دردیں (Arthiritus)

جوڑوں کی دردیں (آرتھرائٹس) کی بیماری بہت بڑھ رہی ہے۔ خاص طور پر عورتیں اس کا زیادہ شکار ہو رہی ہیں۔ اس کی وجہ غلط لائف سٹائل اور غلط خوراک ہے۔

اس کی کئی قسمیں ہیں۔ ہم مندرجہ ذیل میں خاص طور پر گھٹنوں اور ہاتھ کی کلائیوں کے جوڑوں والی بیماری کا ذکر کریں گے۔ خوراک کے بارے ہدایات ہر طرح کی دردوں کے لئے یکساں ہیں۔ اگر اِن احتیاطی تدابیر پر عمل کریں گے تو مرد اور خواتین سبھی اس بیماری سے بچ سکتے ہیں اور اگر کوئی اس بیماری میں مبتلا ہے تو اُس کے ٹھیک ہونے کے امکانات انشاءاللہ بڑھ جائیں گے اور دیگر بیماریوں کی صحت کے لئے بھی فائدہ مند ثابت ہونگے۔

جہاں تک خواتین کا تعلق ہے کھانے پکاتے وقت کھانا چکھتے چکھتے کافی کھا جاتی ہیں اور پھر مہمان کے ساتھ بھی کچھ کھانا پڑتا ہے اور بعد میں اکثر بچوں کا چھوڑا ہوا بھی اُنہیں کھانا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ اُن کی اپنی پسند اور ناپسند بھی ہوتی ہے اس کے نتیجہ میں اُن کا وزن بڑھتا جاتا ہے۔ ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے دودھ ضروری ہے لیکن اس کا استعمال بھی کم کرتی ہیں جن سے اُن کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور آہستہ آہستہ اُن کے جوڑ درد کرنے لگتے ہیں۔ اسی کے نتیجہ میں وہ کام کرنا بند کر دیتی ہیں۔ جس کی وجہ سے جوڑوں کی ہڈیاں استعمال میں کم آتی ہیں اور یوں اِن کی دردیں بڑھتی ہی جاتی ہیں۔ آخر کار اُن کے لئے بیٹھے رہنے اور پین کلر (Pain Killer) کھانے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں رہ جاتا۔ ایسی تمام ماؤں بہنوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ یہاں دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

☆ آرتھرائیٹس جوڑوں کی دردوں کے خلاف ضروری احتیاطیں

1۔ ہائی ہیل کے جوتے استعمال نہ کریں۔ اس سے جوڑوں کی دردیں بڑھتی ہیں۔

2۔ جو خواتین اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں اُن میں جوڑوں کی دردیں کم ہوتی ہیں۔

اس لئے بچوں کو اپنا دودھ ضرور پلائیں۔اس سے تقریباً 50% رسک کم ہو جاتا ہے۔

3۔ ہر طرح کا سُرخ گوشت نقصان دہ ہے۔کباب وغیرہ بھی نہ کھائیں۔

15.11 جوڑوں کی دردوں کا علاج

جوڑوں کی دردوں کے علاج میں خصوصاً کمر درد اور پٹھوں کے علاج میں کنوار گندل (Aloevera) کا استعمال بہت مفید پایا گیا ہے۔اس کا طریقہ استعمال یہ ہے۔

1۔ کنوار گندل کے ایک درمیانہ پتے کو صاف کرنے کے بعد بلینڈر میں ڈال کر جوس بنا لیں۔اس جوس میں ایک چائے کا چمچ ہلدی پوڈر ڈالیں اور ایک بڑا چمچ شہد ڈال کر دوبارہ بلینڈ کریں اور صبح نہار مُنہ پی لیں۔علاج کم از کم ایک ہفتہ تک جاری رکھیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

2۔ اگر جوس ناپسند ہے تو ایک پتا کنوار گندل (ایلوویرا) 5 ٹُری لہسن، ایک چھوٹا پیاز، ایک چمچ ادرک اور ایک چھوٹا چمچ ہلدی، مناسب نمک اور کالی مرچ ڈال کر دیسی مُرغی کے انڈے کا آملیٹ بنا لیں۔ایک ہفتہ متواتر ناشتہ اسی سے کریں۔انشاء اللہ کافی فائدہ ہو جانا چاہیے۔اُس کے بعد ہفتے میں تین دفعہ استعمال کریں۔

3۔ کنوار گندل کے ساتھ کیلشیم 1000 ملی گرام، میگنیشیم 1000 ملی گرام، کاپر 3 ملی گرام یہ سپلیمنٹ کھانے سے مریض کو انشاء اللہ مزید فائدہ ہوگا۔

4۔ مچھلی خاص طور پر گہرے سمندر کی جوڑوں کی دردوں میں بہت مفید ہے۔روزانہ ایک یا دو سلائس کھانے سے اس کے بڑے اچھے نتائج نکلتے ہیں۔

5۔ مچھلی کے تیل کے کیپسول 10 گرام تک روزانہ فائدہ مند رہیں گے۔

6۔ لہسن کا استعمال کچا یا پکا مثلاً لہسن اور پودینہ کی چٹنی کھانے کے ساتھ لینے سے دردوں میں افاقہ ہوگا۔یہ دل کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

7۔ بیج دار انگور کھانے سے سوجن کم ہو جاتی ہے اور جوڑوں کی حرکات میں آسانی ہوتی ہے۔ منقہ کا استعمال بھی فائدہ دیتا ہے۔ اس کے لئے سات دانہ منقہ کے رات کو پانی بھگو رکھیں اور صبح نہار مُنہ کھالیں اور پانی پی لیں۔

8۔ مُنہ میں ادرک رکھیں اور چوستے رہیں اس سے انشاء اللہ جوڑوں کی دردوں میں کمی آئے گی۔

9۔ ہلدی دودھ میں ڈال کر ایک چمچ صبح ناشتے میں لیں۔ دردوں سے فائدہ ہوگا۔

10۔ زیتون کے پتوں کو کوٹ کر جوس نکال لیں یہ ایک پاورفل اینٹی بایوٹک ہے۔ جراثیموں اور وائرس کو مارتا ہے اور جوڑوں کی وہ دردیں جس میں انفیکشن ہو اُن کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔

11۔ زیتون کے پتوں میں نزلہ، زکام، کھانسی، پیٹ کی بیماریوں کا بھی شافی علاج ہے۔

12۔ جسم کے جس حصے میں زیادہ درد ہو کسٹر آئل لگا کر لیمن سے مالش کریں۔ کسٹر آئل لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ ہلکا گرم کر کے ایک پوٹلی سے تیل کو اُٹھالیں اور جہاں درد ہے وہاں ملتے رہیں۔ اُس کے بعد اوپر لیمن ملیں۔ آخر میں اُس کے اوپر جراب وغیرہ پہن لیں یا پٹیوں سے پیڈ بنا کر ایک گھنٹے سے دو گھنٹے تک رکھیں۔ انشاء اللہ فوری آرام آئے گا۔

13۔ اَلسی (Flax Seed) سوجن (Inflamation) دُور کرنے کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اَلسی کے ایک چمچ تیل کے روزانہ نہار مُنہ استعمال سے آدمی جوڑوں کی سوجن اور تکلیف سے انشاء اللہ محفوظ رہے گا۔

14۔ اَلسی کے بیجوں کو چبا کر کھانے سے بھی جوڑوں کی تکلیف اور دل کی تکلیف میں فائدہ ہوگا۔ اَلسی کے بیج دہی یا شوربے میں ملا کر بھی کھائے جاسکتے ہیں۔

15۔ ایک چمچ فی کپ کے حساب سے دارچینی کا سفوف پانی میں اُبال لیں۔ اس کا استعمال جوڑوں کی دردوں اور شریانوں کو کھولنے کے لئے شافی ہے۔

16۔ آدھا چمچ سفوف دارچینی، ایک چمچ شہد کا مکسچر روزانہ نہار مُنہ کھانے سے جوڑوں کی دردوں کی تکلیف میں انشاء اللہ فائدہ ہے۔ دل کی شریانیں بھی نرم ہو جاتی ہیں۔

17۔ جسم کی سختی کو دُور کرنے کے لئے گرم پانی سے نہائیں۔ جسم کھل جائے گا۔

18۔ ہر روز تازہ ہوا اور صبح کے وقت سورج میں سیر کریں۔ اس سے ہڈیوں کی افزائش ہو گی۔

19۔ فوڈ سپلیمنٹ کے طور پر فولک ایسڈ اور جیسے پہلے بھی کہا گیا ہے مچھلی کے تیل کے کیپسول 3 سے لیکر 5 گرام کھانے کے ساتھ ضرور لیں اس سے انشاء اللہ کافی فائدہ ہو گا۔

20۔ پرندوں کا گوشت کھائیں۔

21۔ شہد کا استعمال بڑھائیں اگر شہد کی مکھیوں کا ڈنک مل جائے تو سوجن والی دردوں میں آرام ملتا ہے۔

22۔ فروٹ میں تازہ پائن ایپل کھائیں۔ اس سے فائدہ ہو گا۔

23۔ آڑو، سُرخ انگور، سیب، ناشپاتی، بینز (Beans) اور چھلکے والی دالیں کھائیں۔

24۔ اَلسی اور جَو کا دلیہ بھی جوڑوں کی دردوں میں مفید ہے۔

25۔ بروکلی کا استعمال بڑھا دیں۔ دردوں میں افاقہ ہو گا۔

15.12 جوڑوں کی دردوں کا علاج بالغذا

جوڑوں کے دردوں کے علاج کے لئے مندرجہ ذیل غذاء بہت مفید ہے۔

1۔ کم سے کم روغن کا استعمال، گھی اور چربی کھانے کا مکمل پرہیز (زیتون کا تیل استعمال کریں)۔

2۔ گوشت کم سے کم (ہفتہ میں دو دفعہ ایک بوٹی دال یا سبزی میں لے سکتے ہیں)

3۔ ریشے (Fiber) دار آٹا، سبزیاں اور فروٹ خوب کھائیں۔

4۔ مٹھائیاں، دودھ والی فوڈ، تلی ہوئی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

5۔ اچار، املی، سرکہ اور دیگر کھٹی چیزیں کھانا بند کردیں۔

6۔ انجیر اور کیلے کا استعمال بڑھائیں۔

7۔ دہی کا استعمال زیادہ کریں۔

15.13 جوڑوں کی دردوں کے لئے پرہیز

1۔ ہر قسم کی مٹھائی، دودھ کی ملائی اور چھوٹے بڑے گوشت سے پرہیز کریں۔

2۔ کافی، تمباکو، چائے اور سفید چینی بالکل چھوڑ دیں۔ نمک کم کردیں۔

3۔ سفید آلو کم کردیں اور ٹماٹر کا بھی کم استعمال کردیں۔ آلو اور ٹماٹر جوڑوں کی دردوں کو فوراً زیادہ کرتے ہیں۔

4۔ بعض کھانے ایسے ہوتے ہیں جس سے جوڑوں کو الرجی ہے۔ معلوم کریں کہ آپ کو کن سے الرجی ہے اُنہیں چھوڑ دیں۔

5۔ ہلکی ورزش ضرور کریں لیکن جوڑوں کو زیادہ پریشر بھی نہیں دیں۔

6۔ وزن کو کم کریں اور زیادہ ایک جگہ پر کھڑے نہ رہیں۔

15.14 جوڑوں کی دردوں کے لئے ضروری احتیاطیں

1۔ جوڑوں کو ریسٹ دیں۔ رگڑ اور دباؤ سے بچائیں۔ ہلکی پھلکی سیر اور ورزش کرتے رہیں۔

2۔ سرسوں کے تیل سے مالش کریں اور اُس کے بعد کچھ دیر دھوپ میں بیٹھیں۔

3۔ (Aloe-Vera) یعنی کوار گندل کے جوس کی آدھی پیالی صبح، شام لیں۔

4۔ قبض نہ ہونے دیں۔ قبض سے یہ بیماری بڑھ جاتی ہے۔

5۔ سفید چینی، آئس کریم، مختلف قسم کے کولے، مصنوعی مشروب اور ڈبوں میں محفوظ خوراک کھانا بند کردیں۔

6۔ پتوں والی سبزیوں خصوصاً گوبھی، مٹر، ٹماٹر وغیرہ سے پرہیز کریں۔

7۔ بڑا گوشت کھانا چھوڑ دیں۔ دیسی مُرغی اور سمندری مچھلی کا گوشت فائدہ مند رہے گا۔

8۔ کم از کم چھ گھنٹے گہری نیند ضرور کریں۔

15.15 کمر درد اور جکڑے ہوئے بازوؤں وغیرہ کا علاج

آج کل کمر درد ہر عمر کی عورتوں اور مردوں میں عام بیماری ہے۔ اس کی وجہ غلط لائف سٹائل، کرسی اور کار ہے۔ اسی ضمن میں فروزن ہپ جائنٹ (Frozen Hip Joint) اور فروزن بازو (Frozen Shoulder) بھی ہے۔ اس طرح کی بیماریوں کا علاج حسب ذیل طریقہ سے کریں۔

1۔ ریسٹ دیں۔ ذہن کو پریشانیوں سے آزاد کریں اور خوب سوئیں اور اُٹھ کر گرم پانی سے نہائیں۔

2۔ ایلو ویرا کا آملیٹ یا ایلو ویرا اور مُرغ قیمہ کا سالن بنا کر روٹی کے ساتھ دن میں ایک دو مرتبہ، 2 ہفتے کے لئے کھائیں۔ یہ مئوثر علاج ہے۔ بعد میں مہینہ میں دو دفعہ کر سکتے ہیں۔

15.16 کینسر کا روحانی علاج

اللہ تعالیٰ نے اگر بیماری پیدا کی ہے تو اس کا علاج بھی۔ اس لئے اسلامی نظامِ صحت میں کوئی بیماری بھی لاعلاج نہیں۔ علاج کے لئے سب سے کارگر بات اللہ تعالیٰ پر یقین کے ساتھ مسلسل دُعا کرنا ہے اور خشوع وخضوع سے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اذکار کے ذریعہ اپنے حال کے مطابق اللہ تعالیٰ سے مانگنا ہے۔ مثلاً اول آخر درود شریف کے ساتھ مندرجہ ذیل آیت کریمہ کسی علیحدہ جگہ پر بیٹھ کر یکسوئی سے پڑھی جائے۔

لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنتَ سُبحَانَکَ اِنِّی کُنتُ مِنَ الظَّالِمِینَ O

"اے اللہ تیرے سوا کوئی الہ نہیں۔ تو ہر عیب سے پاک، خوبیوں میں لازوال ہے۔ بے شک میں ہی قصور وار ہوں مجھے معاف فرمادے"۔

آیہ مبارکہ کو درمیانی آواز میں تنہا بیٹھ کر اپنی زندگی کی کوتاہیوں اور غلطیوں کو نگاہ میں رکھتے ہوئے پوری توجہ سے پڑھتے رہیں۔ وقت اور تعداد مقرر نہیں۔ جتنا پڑھ سکتے ہوں پڑھیں ۔اللہ تعالیٰ نام نہاد لا علاج بیماریوں سے اپنے اس پاک کلام کی برکت سے شفاء دیتا ہے۔

میرے ایک دوست چوہدری فتح محمد جو امریکہ میں رہائش پذیر ہیں اور ورلڈ بینک کے ایڈوائزر رہے ہیں نے اپنا قصہ بتایا کہ "مجھے کینسر آخری سٹیج پر تھا۔ڈاکٹر نے چھ ماہ زندگی کا کہا لیکن جب آیت کریمہ کا ذکر کیا تو بیماری غائب ہوگئی اور اب اس بات کو پانچ سال گزر گئے ہیں۔الحمد للہ صحت مند ہوں"۔ یہی حقیقت بعض دوسرے لوگوں کے حالات سے بھی عیاں ہے۔

15.17 کینسر کا علاج بالغذا

1۔ صحت مند لوگوں کو کینسر سے بچنے اور جو مریض ہیں اُن کی صحت کے لئے پھلوں میں خوبانی، بلو بیریز، لیمن، گریپ فروٹ اور آم کا کھانا فائدہ مند ہے۔

2۔ خوراک میں جَو اور بن چھنے گندم کے آٹے کی روٹی مفید ثابت ہوگی۔

3۔ سبزیوں میں پھول گوبھی اور بند گوبھی پراسٹیٹ کینسر، بریسٹ کینسر اور دل کی بیماریوں میں بہت فائدہ مند ہیں۔

4۔ مشروب میں لیمن کے رس والا شہد کا شربت بار بار پینے سے انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔ لیمن کیموتھراپی کا نعم البدل ہے۔ اگر شوگر کی وجہ سے شہد نہیں ڈال سکتے تو سادہ لیمن اور پانی ملا کر پیتے رہیں۔

5۔ جاپان اور آسٹریلیا میں کینسر پر ریسرچ کرنے والے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ معدہ کا

کینسر اور ہڈیوں کے کینسر میں اگر روزانہ ایک ٹیبل سپون شہد کو ایک ٹی سپون دار چینی کے پوڈر کے ساتھ ملا کر روزانہ ایک مہینہ تک لیا جائے تو اِن بیماریوں سے افاقہ ہوگا۔

15.18 لیمن، کینسر کی کیموتھراپی کا نعم البدل

کینسر کے اپریشن کے بعد ریڈی ایشن علاج کے ساتھ ساتھ کینسر کا علاج کیموتھراپی سے کیا جاتا ہے۔ یہ سخت کیمیکلز ہیں جو مریض کو کمزور کر دیتے ہیں۔ ذیل میں جو قدرتی نسخہ دیا جا رہا ہے انشاءاللہ کیموتھراپی کا نعم البدل ہے۔اس میں ہر طرح کے کینسر کے لئے شفاء ہے۔

اس کے علاوہ گلٹی، فنگی (Fungus) بکٹیریا انفیکشن اور پیٹ کے کیڑوں کو بھی دُور کرتا ہے اور بلڈ پریشر کو معمول پر لاتا ہے۔ ڈپریشن کی بیماری اور ذہنی پریشانیوں کو دُور کرنے میں بھی معاون ہے۔

جدید میڈیکل سائنس کے مطابق 12 قسم کے کینسروں میں خراب خلیات (Malignant Cells) کو ختم کر دیتا ہے۔ جس میں کولون (Colon) بریسٹ (Breast) پراسٹیٹ (Prastreate) پھیپھڑے (Lungs) اور پنکریا (Pancreas) کے کینسر بھی شامل ہیں۔

☆ کھانے کا طریقہ

1۔ لیمن جوس اور شہد ہم وزن لیکر پانی میں ملا کر شربت بنا لیں۔ ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے گھونٹ گھونٹ پیتے رہیں۔

2۔ اگر میٹھا پسند نہیں یا شوگر زیادہ ہے تو سادہ یا نمک اور لیمن کی سکنجبین بنا کر پی سکتے ہیں۔

3۔ پکا ہوا لیمن چھلکا کے ساتھ یا چھلکے کے بغیر دن میں کم از کم تین مرتبہ کھائیں۔

4۔ سلاد میں لیمن کا رس ملا کر کھائیں۔

انشاء اللہ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھے گی اور لا علاج مرض بھی ٹھیک ہونے لگیں گے۔ اللہ تعالیٰ نے لیمن کو صحت کا قدرتی کیپسول بنایا ہے۔ دیسی لیمن سب سے بہتر نتائج دیتا ہے۔

15.19 کینسر کے خلاف معجزانہ مشروب (کینسر، اُلسر، جگر اور گردوں کی بیماریوں کا علاج)

یہ مشروب جسم میں زہر اور کینسر سے نقصان دہ خلیات اور دیگر ہر طرح کی بیماری کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ انشاء اللہ اس کے استعمال سے کینسر کے مریض بھی ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ نسخہ:۔ 1 گاجر، 1 سیب، 1 آلو، 1 لیمن

درمیانی درجہ کی گاجر، سیب اور آلو کا چھلکا اُتار کر جُوسر (Juicer) میں دو گلاس پانی ڈال کر جوس بنالیں۔

دن میں دو مرتبہ صبح نہار مُنہ اور عصر کی نماز کے بعد، حسبِ ذائقہ شہد ڈال کر تازہ تازہ پی لیں اور اُس کے بعد 10 منٹ کے لئے ہلکی سیر کریں۔ انشاء اللہ مندرجہ ذیل بیماریوں میں فائدہ مند ہوگا۔ تین ماہ علاج جاری رکھیں۔

1۔ کینسر کے خلیات پھیلنے سے روکتا ہے۔
2۔ جگر (Liver)، گردہ (kidney) اور لبلبہ کی صحت برقرار رکھتا ہے۔
3۔ پیٹ کے اُلسر کا بھی علاج ہے۔
4۔ دل اور پھیپھڑوں کو تقویت دیتا ہے۔
5۔ جوڑوں کی دردوں کے لئے مفید ہے۔
6۔ قبض کو دُور کرتا ہے۔
7۔ جلد کو تازہ رکھتا ہے۔ بڑھاپے کو روکتا ہے۔
8۔ عورتوں کے لئے ماہواری کو آسان بناتا ہے۔

15.20 نظامِ ہضم کی بیماریاں

نظامِ ہضم میں خرابی جسم کی بے شمار بیماریوں کی وجہ ہے۔ مثلاً قبض، پائلز، موٹاپا، اُلسر، ہرنیا، انتڑیوں کی سوزش، کولن کا کینسر، اپینڈکس وغیرہ سب پیٹ کی بیماریاں ہیں جن کے بگڑنے سے دل اور خون کی بیماریاں، نظامِ تنفس کی بیماریاں اور اعصابی نظام کی بیماریاں شروع ہوتی ہیں۔

نظامِ ہضم کی بیماریوں کی بڑی وجہ ذہنی خلفشار، بے صبری، غیر متوازن زندگی اور غیر متناسب خوراک ہے۔ اگر خوراک میں تھوڑی سی بھی احتیاط کرلی جائے تو بے شمار بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ مثلاً کھانا اُس وقت تک نہ کھائیں جب تک بھوک نہ چمک اُٹھے اور اتنا کھائیں کہ بھوک ابھی باقی ہو تو ہاتھ کھینچ لیں۔ پانی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے اور ایک گھنٹہ بعد پیئیں۔ دورانِ کھانا پانی نہ لیں۔ خوراک میں گھی اور چربی کم سے کم ہو۔ غذاء میں اَن چھنا گندم کا آٹا (اگر جَو کا آٹا 1/4 حصہ مکس کرلیں تو بہت بہتر نتائج ملیں گے) اور سالن میں مختلف قسم کی سبزیاں کھائی جائیں۔ وافر مقدار میں موسمی فروٹ لیا جائے اور کم از کم دن میں دس سے بارہ گلاس پانی پیا جائے اور مہینہ میں دو، تین روزے رکھے جائیں

اگر آپ اپنے کھانے پینے کی عادات کو اِن معمولات کے مطابق ڈھال سکتے ہیں تو نظامِ ہضم سے متعلقہ بہت سی بیماریوں سے انشاء اللہ بچے رہیں گے۔ گوشت کا زیادہ استعمال، گاڑھا دودھ، مٹھائیاں، چٹ پٹی تلی ہوئی چیزوں، بازاری اچار اور چٹنیوں سے پرہیز لازم ہے۔

ایک عام علاج جو پیٹ کی ہر طرح کی بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہے وہ یہ ہے کہ جب بھی پیٹ میں خرابی محسوس ہو کھانا پینا چھوڑ دیں اور روزہ رکھ لیں۔ اگر قبض ہو تو انیما سے پیٹ کی صفائی کرلیں۔

15.21 قبض کی بیماری

قبض کی بیماری جدید زمانے کی لعنت ہے۔ اس سے جسم میں زہر پھیلتے ہیں اور بے شمار

قسم کی بیماریوں کی وجہ بنتی ہے۔ خاص طور پر نام نہاد مڈل کلاس اور اپر کلاس کے لوگ اس بیماری کا عام شکار ہیں۔ مزدور لوگوں میں قبض کی بیماری بہت کم پائی جاتی ہے۔

قبض کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ بازاری ڈبہ بند خوراک، میدہ کی روٹی، گھی یا تیل میں تلی ہوئی چیزیں، گوشت، کم فائبر والا اناج، بازاری جوس، مختلف قسم کے گیسی مشروبات، چائے، کافی کا زیادہ استعمال۔

2۔ کچی اور پکی سبزیوں کا کم استعمال۔

3۔ ذہنی پریشانیاں اور دفتر میں زیادہ لمبا عرصہ بیٹھنا۔

4۔ کار کا زیادہ استعمال، کم چلنا اور ورزش نہ کرنا، بیٹھے رہنا۔

5۔ رات کو دیر سے سونا اور کم نیند کرنا۔

6۔ کام میں جلد بازی، کھانے میں جلد بازی، پریشانی، غصہ، حسد، نفرت وغیرہ۔

7۔ پانی کا کم پینا اور اُس کی کمی چائے، کافی اور بازاری مشروبات سے پوری کرنا۔

8۔ بہت کم کھانا یا کھانے کے وقت بھوک ہونے کے باوجود کھانا نہ کھانا۔

9۔ سگریٹ نوشی اور تمباکو کا استعمال۔

10۔ قبض ہونے کی ایک وجہ ٹائلٹ میں جلدی کی بھی ہے۔ ٹائلٹ میں جائیں تو انتظار کریں۔ جو ٹائم آپ نے مقرر کیا ہوا ہے اُس ٹائم کو تبدیل نہ کریں اگر آپ اپنا ٹائم تبدیل کرتے رہیں گے تو قبض ہو جائے گی۔

11۔ قبض کشا دوائیاں کھانے سے پرہیز کریں۔ یہ چند مہینے فائدہ دیتی ہیں لیکن بعد میں اُن کے بُرے اثرات جسم پر پڑتے ہیں۔

15.22 قبض کا علاج

1۔ قبض کا علاج فزیکل ایکٹویٹی (Physical Activity) یعنی چاک وچوبند زندگی گزارنے میں ہے۔ گاڑی کا کم سے کم استعمال کیا جائے۔ چھوٹے فاصلوں پر تیز تیز

چل کر پیدل جائیں۔ٹی وی کم دیکھیئے۔سگریٹ چھوڑ دیجیے، چائے، کافی کم پیجئے۔

2۔ اِن پرہیزوں کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ پکی، کچی سبزیوں کا استعمال بڑھایا جائے اور گوشت کم کھایا جائے۔

3۔ کھانا کھانے سے کم از کم آدھ گھنٹہ پہلے دو، تین گلاس پانی پیا جائے اور کھانے کے بعد ایک گھنٹہ تک کوئی پانی نہ لیا جائے۔

4۔ کھانے میں سبزیاں مثلاً گاجر، بند گوبھی، کھیرا، پالک، ساگ پات اور چھلکے والی دالوں کا استعمال بڑھایا جائے۔

5۔ فروٹ میں انگور، لیمن، آڑو، ناشپاتی، انجیر، کیلا، سیب، امرود، پپیتا، آم وغیرہ کو زیادہ کھایا جائے۔

6۔ صبح شام ایک بڑا چمچ اسبغول پانی یا دودھ کے ساتھ روزانہ لیں۔

7۔ سونے سے پہلے ایک بڑا چمچ زیتون کا تیل یا سن فلاور پی لیں۔

8۔ زیادہ پُرانی قبض کے مریضوں کو صبح نماز سے پہلے کیسٹر آئل کا ایک بڑا چمچ بہت فائدہ مند رہے گا۔

9۔ فجر کی نماز پڑھنے کے لئے مسجد جانے سے پہلے تین گلاس پانی پئیں اور نماز کے بعد ایک کلومیٹر تیز واک کریں اس سے قبض کُھل جائے گی۔

10۔ قبض کا تعلق کموڈ سے بھی ہے چونکہ آج کل انگریزی کموڈ کا رواج بڑھ رہا ہے اس لئے اس بیماری کا رواج بھی زیادہ ہو گیا ہے جب کہ دیسی کموڈ میں بیٹھنے سے گھٹنوں کی وجہ سے پیٹ پر دباؤ پڑتا ہے۔فضلات کا زور بھی نیچے کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔انگریزی کموڈ میں یہ باتیں نہیں۔

15.23 قبض کا انیما سے علاج

ہوسکتا ہے کہ مندرجہ بالا اقدام کے باوجود کچھ لوگوں کی، خاص طور پر بڑی عمر والوں کی،

قبض نہ ٹوٹے۔اس صورت میں وہ سادہ پانی کا انیما لیں۔اس کا بونس یہ ہے کہ کولیسٹرول لیول بھی خود بخود کم ہو جاتا ہے اور موٹاپا بھی کم ہونے لگتا ہے۔پیٹ کے اُلسر اور انتڑیوں کی بیماری کے مریضوں کو بھی اس سے فائدہ ہوا ہے۔انیما کے بعد ہاضمے کا نظام ٹھیک ہو جاتا ہے۔گردے اور جگر کے فعل میں بھی بہتری پائی گئی ہے۔

☆ انیما کا طریقہ

انیما کا مقصد یہ ہے کہ بڑی آنت میں پانی بھیجا جائے تا کہ فضلات نرم ہو جائیں جن کی سختی کہ وجہ سے راستہ بند ہو جاتا ہے اور باوجود حاجت کے بھی پاخانہ نہیں آتا۔

انیما کے دو طریقے ہیں۔

1۔ کیمسٹ کی دوکان سے انیما کرنے کی پلاسٹک بوتل خرید لیں۔بوتل کے ایک سرے پر ڈھکنا لگا ہوتا ہے جس میں سے پلاسٹک کی دو نالیاں نکلتی ہیں۔چھوٹی نالی ہوا کے لئے ہے اور بڑی نالی پانی کے لئے۔پانی والی نالی کے بیرونی سرے پر ایک ٹیوب نما پلاسٹک ہے جو آسانی سے مقعد کے سوراخ کے اندر جا سکتی ہے۔انیما لینے کے لئے پہلے بوتل کو پانی سے بھر لیں، ہوا کی نالی کے بیرونی سرے کو بند رکھیں اور لیٹ کر پانی والی نالی کا سرا جسم میں داخل کریں۔اب ہوا کو کھول دو۔بوتل کو بازو سے اوپر اُٹھاؤ۔پانی اندر جانے لگے گا۔جب پانی ختم ہو جائے تو نالی باہر نکال لو۔جسم کو دائیں، بائیں کروٹیں دو اور ہلکی پھلکی ورزش کرو۔جب حاجت محسوس ہو جس میں ہو سکتا ہے پانچ، دس منٹ لگ جائیں، کموڈ میں بیٹھ جائیں۔پیٹ صاف ہو جائے گا۔

2۔ بغیر بوتل انیما لینے کے طریقہ میں کموڈ کے شاور کو مقعد کے سوراخ پر رکھ کر دبائیں اور پانی کی ٹونٹی کو تھوڑا کھول دیں۔پریشر سے پانی جسم کے اندر جانے لگے گا۔جب محسوس ہو کہ انتڑیوں تک پانی پہنچ گیا ہے ٹونٹی بند کر دیں۔تقریباً پانچ، دس منٹ کے لئے ہلکی پھلکی ورزش کریں۔جب حاجت محسوس ہو کموڈ پر بیٹھ جائیں۔پیٹ کھل کر صاف ہو جائے گا۔

15.24 پیٹ میں تبخیر اور گیس کی بیماری کا علاج

معدہ میں تبخیر اور گیس کا بننا نظامِ ہضم کا ضروری حصہ ہے۔ یہ بیماری تب ہے جب گیس معمول سے زیادہ بنے اور پیٹ کو پریشر میں رکھے۔ اس صورت میں کھٹے ڈکار آتے رہیں گے، پیٹ میں ریح پھرے گی اور گیس بار بار خارج ہوگی۔ اگر کسی وجہ سے خارج نہ ہو سکے تو انتڑیوں میں درد ہوگی اور قے کا احساس ہوگا۔

گیس کی بیماری کا تعلق کھانے پینے کے غلط طریقوں اور غلط غذاؤں سے ہے۔ اگر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے مطابق بسیار خوری سے بچا جائے۔ کھانا آہستہ آہستہ کھایا جائے اور پانی کھانے سے کم از کم آدھا گھنٹہ پہلے بیٹھ کر پئیں اور کھانے کے فوری بعد پانی نہ پئیں تو گیس کی شکایت سے بچے رہیں گے۔

گیس کی بیماری کی دوسری بڑی وجہ بلا بھوک تھوڑا تھوڑا کھاتے رہنا اور تیسری وجہ سُست روی، چوتھی وجہ زبان کے چٹخارے کے لئے باہر سے جنک فوڈ ہے۔ پانچویں مصنوعی مشروبات، مصنوعی فروٹ جوس اور آخر میں اس کی وجہ پیٹ کی بدہضمی اور قبض ہے۔ اگر آپ اِن کا پرہیز کر سکتے ہیں تو انشاء اللہ گیس، ریح، پیٹ کا بھرا بھرا رہنے کا احساس، کھٹے ڈکاروں وغیرہ سے نجات مل جائے گی۔

اس کے لئے ماں باپ کو چاہیے کہ اپنے بچوں کو بچپن ہی سے اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے مطابق سادہ خوراک کی عادت ڈالیں۔ بھوک کے بغیر وقت بے وقت کھانے کی حوصلہ افزائی نہ کریں اور خصوصاً جنک فوڈز (Junk Foods) سے انہیں بچا کر رکھیں۔ ماں باپ کی طرف سے یہ بچوں پر بہت بڑا احسان ہوگا۔

15.25 تبخیر اور گیس کا پرہیز اور علاج بالغذا

1۔ وہ غذائیں جو گیس پیدا کرتی ہیں اِن کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ مثلاً مٹر،

شروم، گوبھی، شلجم، ساگ، سفید چنے وغیرہ کم کر دیئے جائیں۔

2۔ رات کو سونے سے پہلے دودھ نہ پیا جائے۔

3۔ جہاں تک ممکن ہو، تلی ہوئی چیزیں، میدہ اور گھی سے بنی ہوئی مٹھائیاں اور خاص طور پر سفید چینی وغیرہ چھوڑ دیں۔

4۔ بازاری مشروب مثلاً کوکا کولا، پیپسی کولا اور دیگر کولے اور مصنوعی جوس، آئس کریموں سے پرہیز کریں۔

5۔ کھانے کے ساتھ دہی کا استعمال بڑھایا جائے۔

6۔ خوراک کو آہستہ آہستہ چبا چبا کر پیٹ میں لے جائیں اور ہرگز جلدی نہ کریں اور اگر جلدی ہو تو پہلے کام کر لیں پھر کھانا کھائیں۔

7۔ کھانے سے پہلے صاف ستھرا موسمی سلاد اور تھوڑا سا سرکہ لیں۔

8۔ سٹریس فروٹ، پپیتا اور گاجر کا استعمال زیادہ کریں۔

9۔ کھانے کے آخر میں لیمن کے ساتھ گرین ٹی ضرور لیں۔

10۔ گیس اور بدہضمی والے مریض صبح نہار مُنہ کھجور اور انجیر کے سات، سات دانے دو تین گلاس پانی کے ساتھ لیں۔

11۔ پُرانی تبخیر کے مریض جن کے معدہ میں غذا زیادہ دیر رُکی رہتی ہے گیارہ کھجور کے دانوں کے ساتھ عرق گلاب ایک سے تین چھٹانک پیا کریں۔

اگر آپ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کریں گے تو انشاء اللہ معدہ کی تیزابیت، گیس اور کھٹے ڈکاروں سے نجات پالیں گے۔

12۔ اگر اوپر دی گئی احتیاطوں کے باوجود گیس وغیرہ کی بیماری سے نجات نہیں ملتی تو روٹی کھانا کم کر دیں اور اُس کی جگہ چاولوں کا استعمال بڑھا دیں۔ چند دن کے لئے روزہ رکھیں اور باقاعدگی سے انیما لیں تاکہ پیٹ ہر طرح کی خباثتوں سے صاف ہو جائے۔

15.26 ڈائریا کا علاج

بچوں میں ڈائریا ایک عام مرض ہے جس کی وجہ گندہ پانی، گندہ دودھ اور گندی بوتل ہے۔ اگر ماں خود بھی صاف ہو اور بچے کو بھی صاف رکھے، خاص کر اُس کے دودھ کی بوتل کو اُبلے ہوئے پانی سے صاف کرے تو ڈائریا سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ بڑوں میں ڈائریا بھی گندے پانی، گندی طرزِ زندگی اور گندے ماحول ہی سے ہوتا ہے۔ اگر علاج بروقت نہ کیا جائے تو یہ بگڑ کر پیٹ کی مہلک بیماریوں میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ڈائریا سے جسم کے منرلز (Minerals) باہر نکل جاتے ہیں اور پانی کی شدید کمی کی وجہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

ڈائریا سے بچنے کے لئے حسبِ ذیل احتیاطیں ضروری ہیں۔

1۔ اپنے ہاتھ دھوتے رہیں۔ خاص کر جب بھی باتھ روم سے باہر آئیں تو ضرور اپنے ہاتھ کسی اچھے صابن سے دھوئیں۔

2۔ جب کبھی کسی پبلک ٹائلٹ میں جانے کا اتفاق ہو تو وہاں کا تولیہ وغیرہ استعمال نہ کریں

3۔ جب ڈائریا ہو جائے اور پیٹ میں ہلکا ہلکا درد ہو تو ادرک کی چائے بنا کر پئیں۔

4۔ گریپ فروٹ کے بیجوں کو پیس کر ادرک کی چائے کے ساتھ پئیں تو پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔

5۔ خوراک سے مکمل فاقہ کیا جائے۔ اگر ایسا کرنا مشکل ہو تو تھوڑی مقدار میں کیلا، پائن ایپل، پپیتا لے سکتے ہیں۔

6۔ بھوک لگنے کی صورت میں تھوڑی مقدار میں دلیہ یا کھچڑی جو مونگ کی چھلکے والی دال سے بنتی ہے، نرم رکھ کر استعمال کریں۔

7۔ ڈائریا میں صاف ستھرا پانی یا دار چینی کی گرین ٹی دن میں کئی مرتبہ پئیں۔

8۔ ڈائریا میں جسم سے منرل خاص طور پر سوڈیم اور پوٹاشیم نکل جاتے ہیں۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لئے پانی میں ORS ڈال کر پیتے رہیں۔

9۔ گاجر کا جوس بھی فائدہ مند ہے لیکن سیب کا جوس نقصان پہنچائے گا۔

10۔ ڈائریا کے دوران ہائی فائبر فوڈ جو نظامِ ہضم کے اوپر بوجھ ڈالتا ہے اُس سے بچنا ہے۔

11۔ کوکا کولا، پیپسی اور اسطرح کے مشروبات کے پاس تک بھی نہیں جانا۔

12۔ بھوک کی صورت میں ڈائریا کے دوران آلو، چاول، سوپ کے ساتھ ایک توس لے لیں۔

13۔ جب تک خُوب بھوک نہ لگے روزہ رکھیں۔

14۔ ڈائریا کو جلدی بند نہیں کرنا چاہیے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے رحمت بھی ہے۔ اس سے جسم کے زہریلے کیمیکل باہر نکل جاتے ہیں۔ اس لئے میڈیسن کی بجائے ٹھیک ہونے کے بعد بھی چوبیس گھنٹوں تک لیکوئیڈ ڈائیٹ لیتے رہیں۔

15۔ ڈائریا کے دوران خوراک میں دہی اور لسی کا استعمال نمک ڈال کر کریں۔ پودینہ، ادرک، لہسن، نمک، کالی مرچ کی چٹنی بنالیں اور دہی میں ڈال کر کھائیں۔ پُرانے ڈائریا کے لئے بھی یہ چٹنی فائدہ مند ہے۔

16۔ اگر انتڑیوں میں سوجن ہے اور چلنے پر درد ہوتا ہے تو ایلو ویرا کا جوس (چھلکے بغیر) ایک، ایک تہائی گلاس دن میں تین مرتبہ پئیں۔ جسم میں پانی کی کمی دور کرنے کے لئے اس میں آدھا کپ گرین ٹی کا بھی ڈال سکتے ہیں۔

15.27 انتڑیوں میں بلون (Diverticula)

جن لوگوں میں قبض رہتی ہے آہستہ آہستہ اُن کی انتڑیوں میں بلون نما خانے بننے شروع ہوجاتے ہیں۔ اِنہیں (Divertycula) کہا جاتا ہے جہاں خوراک پھنس سکتی ہے۔ وقت کے ساتھ یہ خوراک گل سڑ کر جراثیموں کی آماجگاہ بن جاتی ہے جس سے پیٹ میں انفیکشن پھیل جاتی ہے اور مریض کو شدید درد اور بخار ہوجاتا ہے۔ مندرجہ ذیل احتیاط سے آپ اس سے بچ رہ سکتے ہیں۔

1۔ جب اس بیماری کی وجہ سے انتڑیوں میں درد ہونے لگے تو فوری کھانا پینا چھوڑ دیں اور قبض کو دُور کریں۔ اگر انیما کی ضرورت ہو تو لے لیں تاکہ پیٹ صاف ہوجائے۔

2۔ علاج کے لئے مندرجہ ذیل لیں۔

ایک چمچ ادرک، ایک چمچ لہسن، آدھی چمچ ہلدی، آدھی چمچ دار چینی کا پوڈر کو پیس لیں اور پیسٹ میں دو گلاس پانی ڈال کر آہستہ آگ پر اُبالیں۔ جب آدھا رہ جائے تو ہر چیز سمیت ٹھنڈا کرنے کے بعد پی لیں۔ دن میں یہ عمل تین دفعہ کریں۔ دیگر خوراک ماسوائے کیلا یا تھوڑا سا فریش جوس اور کچھ نہ کھائیں۔ انشاءاللہ دو، تین دن میں ٹھیک ہو جائیں گے۔

3۔ اس بیماری سے بچنے کے لئے زیادہ فائبر والی خوراک کھائیں اور پانی زیادہ پئیں ڈیری پراڈکٹ، ڈرائی فروٹ، مصالحے دار بازاری خوراک بند کر دیں، بہت اچھی طرح پکائی گئی سبزیوں کا استعمال کریں۔ کھانے کے ساتھ پودینہ، لہسن، ادرک اور ہلدی کی چٹنی کھاتے رہیں۔

4۔ قبض بالکل نہ ہونے دیں۔ اگر قبض نہیں ہٹتی تو سادہ پانی کا انیما لیں تا کہ پیٹ خالی ہو جائے۔ انیما کے بعد کوئی ایسی چیز نہ کھائیں جس سے پیٹ میں ہوا ہوتی ہو۔

15.28 پپیتا۔ نظامِ ہضم کے لئے اکسیر

یوں تو تمام پھل ہی فائدہ مند ہوتے ہیں لیکن کچھ پھل خاص طور پر فوائد حاصل کرنے کے لئے ہی کھائے جاتے ہیں۔ پپیتا بھی انہیں پھلوں میں سے ایک ہے۔ اس کے اندر ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو معدے کو مضبوط بناتے ہیں۔ اکثر لوگ معدے کی کمزوری کی شکایت کرتے ہیں، کبھی قبض کا مسئلہ رہتا ہے، ایسے لوگوں کو چاہیے کہ وہ ہر روز پپیتا کھائیں۔

1۔ پپیتا میں اینٹی آکسیڈنٹ ہوتے ہیں جو کینسر کے خلاف بھی قوتِ مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

2۔ خاص طور پر بڑی آنت کے کینسر میں یہ دوائی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ معدہ کے السر میں بھی ایک پُر اثر غذا ہے۔

3۔ پپیتا کے درخت کے پتوں کا رس یا انہیں پانی میں اُبال کر پی لیں تو یہ ڈینگی بخار میں شفاء دیتا ہے۔

4۔ یوں تو خواتین سمارٹ ہونے کے لئے کئی حربے آزماتی ہیں اِن کے لئے خوشخبری ہے کہ پپیتا جسم کی زائد چربی کو ختم کرتا ہے۔ دُنیا میں اسے وزن کم کرنے والا پھل سمجھا جاتا ہے۔

5۔ یہ نظامِ ہضم کو بہتر کرتا ہے۔ اس میں ایک انزائم پاپین ہوتا ہے جو غذا میں موجود پروٹین کو توڑ کر امینوایسڈ میں بدلتا ہے جو ہماری جسمانی اور ذہنی صحت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

6۔ جوں جوں عمر بڑھتی ہے نظامِ ہضم کمزور ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ غذا میں شامل کئی ایک پروٹین ہضم نہیں ہو پاتیں جس سے جسم میں امینوایسڈ کی اتنی مقدار نہیں بن پاتی جو نظامِ ہضم کو فعال اور صحت مند کر سکے۔ اس وجہ سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے، قبض اور معدے میں جلن جیسی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ایسے لوگ اگر روزانہ درمیانے سائز کا آدھا پپیتا کھائیں تو اِس میں شامل انزائم نظامِ ہضم کو فعال اور چُست کر دے گا۔

7۔ کچا پپیتا گوشت گلانے کے بھی کام آتا ہے۔

نوٹ:۔ حاملہ عورتوں کو دورانِ حمل پپیتا کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اس سے اسقاطِ حمل کا خدشہ ہوتا ہے۔ البتہ زچگی کے عمل میں یہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

15.29 پائلز کا علاج

1۔ غیر صحت مند کھانوں اور دن کا زیادہ حصہ کرسی پر بیٹھنے کی وجہ سے بواسیر یعنی پائلز کا مرض بڑھتا جا رہا ہے۔

2۔ اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ قبض نہ ہونے دی جائے اور قبض کا علاج وہی ہے جو ہم

پہلے بتا چکے ہیں۔ خوراک کو ٹھیک کیا جائے اور تیز تیز پیدل چلا جائے۔ سادہ غذا، زیادہ سے زیادہ تازہ پھل اور سبزیاں، اَن چھنا آٹا اور چھلکے والی دالیں اس کے لئے فائدہ مند ہیں جب کہ چائے، کافی اور مصالحے دار خوراک، چٹنیاں، اچار، بازاری مشروب اور کولے، چائے اور کافی وغیرہ بہت نقصان دہ ہیں۔ لیمن پانی زیادہ پیجئے، قبض سے نجات کے لئے ضرورت پڑے تو انیما لیں۔

3۔ پائلز کے علاج کے لئے سفید چینی اور فرائڈ فروٹ، گوشت وغیرہ سے پرہیز لازم ہے۔

4۔ ہفتہ میں دو، تین دفعہ روزہ رکھنے سے بڑا فائدہ ہوگا۔

5۔ صبح کی نماز کے بعد دو تین گلاس پانی پی کر دو، تین کلومیٹر تیز واک کریں۔

6۔ اندرونی اجزاء کی طہارت کا خاص خیال رکھیں۔

7۔ مندرجہ بالا احتیاطوں کے ساتھ صبح نہار مُنہ آدھا چھوٹا چمچ ہلدی، ایک چمچ اسبغول کا چھلکا ایک چمچ شہد دودھ یا پانی میں ڈال کر روزانہ پینے سے انشاءاللہ پائلز سے نجات مل سکتی ہے۔

15.30 معدہ اور انتڑیوں کے اُلسر کی وجہ اور علاج

اُلسر کی وجہ بھی غلط قسم کی خوراک، غم، ذہنی پریشانی، حسد، مایوسی، تنہائی اور غُصہ کی عادت ہوسکتا ہے۔ جب ذہنی کشمکش ہو خاص طور پر کھانے کے وقت ذہن پریشان ہو یا آدمی غُصہ میں ہو تو معدہ میں ایسڈز زیادہ پیدا ہوتے ہیں جو معدہ کی انتڑیوں کی جھلی کو کھا جاتے ہیں۔

1۔ اُلسر سے بچنے کا علاج رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سادہ غذائیں، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوہ حسنہ پر عمل، غُصے اور ذہنی پریشانیوں سے آزادی اور خوراک کو بہتر کرنے میں ہے۔

2۔ جب کبھی غُصہ یا پریشانی ہو تو اہتمام سے وضو کر کے دو رکعت نماز نفل پڑھیں اور اللہ تعالیٰ سے اپنے حالات کو بہتر کرنے کی دُعا کریں۔ انشاءاللہ بہت فائدہ ہوگا۔

3۔ پرہیز اور احتیاط وہی ہیں جن کا ذکر قبض کے بیان میں ہو چکا ہے، یعنی چٹنی، اچار، مصالحہ جات، پان، تمباکو، چائے، کافی، گیس والے مشروبات، الکوحل اور سگریٹ ہر صورت میں چھوڑ دیں۔

4۔ معدہ کو زیادہ دیر خالی نہ رہنے دیں اور زیادہ پیٹ بھر کر بھی نہ کھائیں۔

5۔ اُلسر کے مریضوں کے لئے فروٹ میں کیلا، سیب، تربوز، پپیتا فائدہ مند ہوگا۔

6۔ مشروب میں پانی ملا دودھ، شہد اور ہلدی کا شربت انشاءاللہ صحت افزاء ہے۔ روزانہ نماز صبح وعصر کے ساتھ لیں۔

7۔ غذا کے طور پر دودھ میں جَو کا دلیہ پکا کر ٹھنڈا ہونے پر شہد کے ساتھ کھائیں۔

اِن احتیاطی تدابیر پر عمل کرنے سے انشاءاللہ آنتوں کا اُلسر چند ماہ میں ٹھیک ہو جائے گا۔

نوٹ:۔ علاج کے لئے فارماکوپیا دیکھیں۔

15.31 گُردے (Kidney) کی بیماریاں

گردے کو اللہ تبارک وتعالیٰ نے جسم سے زہر نکالنے کی فیکٹری بنایا ہے۔ ایک جوان آدمی کے گردہ میں دوسو لیٹر بلڈ سیل روزانہ گزرتے ہیں اور صاف ہو کر دوسری طرف نکل جاتے ہیں۔ ہم جو خوراک کھاتے ہیں اُس میں سے جو چیزیں جزو بدن بنا ہوتی ہیں اُنہیں رب تعالیٰ پہلے گردہ سے گزارتا ہے اور اگر کوئی غیر ضروری مادہ ہے تو وہ پیشاب کے راستے نکل جاتا ہے۔ گردے خراب ہو گئے تو زندگی خراب ہوگئی۔

آج کل انٹی بائیوٹک کے زیادہ استعمال سے اور ناخالص خوراک کھانے کی وجہ سے کڈنی کا مرض بڑھتا ہی جا رہا ہے۔ اس کے خراب ہونے کی نشانی یہ ہے کہ پیشاب غیر متوازن ہو جائے گا، بار بار آئے گا۔ پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہوگی، پیشاب کا رنگ بدل جائے گا۔ پیشاب میں خون آئے گا۔ مُنہ سوجنے لگے گا اور پیشاب بُو دار ہو جائے گا۔ اگر آپ اِن میں سے

کسی ایک چیز کو بھی پاتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

☆ گردے کی بیماریوں سے بچنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ بلا ضرورت دوائیں نہ کھائی جائیں۔

☆ اگر شوگر کا مرض ہے تو شوگر کنٹرول کی جائے۔

☆ الکوحل، سگریٹ، تمبا کو بالکل چھوڑ دیا جائے۔

☆ پتھری نہ ہونے دی جائے۔ پتھری سے بچنے کے لئے لیموں والا پانی زیادہ سے زیادہ پیا جائے۔ پانی کی اوسط مقدار دن میں بارہ گلاس سے کم نہ ہو۔

☆ پتھری کے مریض ٹماٹر، پالک، ساگ پات کم کھائیں۔

☆ تازہ فروٹ خصوصاً گاجر، سیب، کینو، مالٹا کا جوس دن مین تین، چار مرتبہ پیا جائے۔

☆ سونے سے پہلے ایک بڑا چمچ زیتون کا تیل لیتے رہیں۔

☆ پیشاب جب بھی آئے مت روکیں۔

☆ پتھر نکالنے کے نسخہ جات آگے فارما کوپیا میں دیئے گئے ہیں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

☆ خوراک میں کڈنی بینز، اور لوبیا گردوں کی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔

15.32 پراسٹیٹ اور جگر کی بیماریاں

پراسٹیٹ اور پراسٹیٹ گلینڈ کے متعلقہ بیماریوں میں پیشاب بار بار آتا ہے، تھوڑا آتا ہے لیکن اتنا اچانک آتا ہے کہ کنٹرول کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ پیشاب کے قطرے گرتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات پیشاب کے ساتھ درد ہوتی ہے۔ اس کے نتیجہ میں سر درد، طبیعت کا چڑ چڑا پن اور جسم میں کمزوری محسوس ہونے لگے گی۔

☆ **پراسٹیٹ کا علاج بالغذا**

☆ اس کا علاج بیڈ ریسٹ، ہلکی خوراک، فروٹ اور ویجیٹیبل اور سُنتِ نبوی صلی اللہ علیہ

وآلہ وسلم کے مطابق زیادہ سے زیادہ پانی پینا اور تازہ ہوا کا استعمال بڑھانے میں ہے۔
لازمی ہے کہ قبض کو دُور کیا جائے۔

☆ جن سبزیوں اور فروٹ میں آئیوڈین زیادہ پائی جاتی ہے اُن کا استعمال بڑھایا جائے۔
بڑے کدو کے بیج اور سَن فلاور کے بیج میں آئیوڈین رکھی گئی ہے۔ دن میں دو، تین دفعہ
اِن کو مُنہ میں ڈال کر چبا چبا کر کھایا جائے انشاءاللہ فائدہ رہے گا۔

☆ سالن کے طور پر کدو، گاجر اور میتھی کا استعمال بڑھا دیا جائے۔

☆ فروٹ میں کیلا، مالٹا، سیب، پائن ایپل زیادہ کھائے جائیں۔

☆ پرہیز کے طور پر مٹھائیاں اور میدہ چھوڑ دیا جائے۔ آلو، بینگن، مولی، نمک، مرچ،
سِٹرس فروٹ، سگریٹ اور الکوحل سے مکمل پرہیز کیا جائے۔

نوٹ:۔ علاج کے لئے آگے فارما کوپیا میں دیکھیں۔

15.33 صحت مند دانت۔ تندرست زندگی

مُنہ اور دانتوں کی بیماریاں دُنیا بھر میں بڑھتی جا رہی ہیں۔ آج سے 60-50 سال پہلے اکثر لوگ گنا چوستے تھے۔ سخت چیزیں کھانے کے عادی تھے اور قدرتی غذائیں کھاتے تھے اور مسواک کا رواج عام تھا۔ گوشت کم کھاتے، سبزیاں زیادہ لیتے جن کی وجہ سے مُنہ اور دانتوں کی بیماریاں بھی کم تھیں۔

اب جب کہ فیکٹری کی صاف کردہ خوراک اور بازاری ریستوران میں کھانے کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ ساتھ ساتھ مختلف قسم کے کولے، سافٹ ڈرنک اور مصنوعی جوسوں کی بھرمار ہے اور رات کو سونے سے پہلے مُنہ اور دانت صاف کرنے کی عادت بھی کمزور پڑ رہی ہے۔ خاص طور پر بچے اور نوجوان بڑی بداحتیاطی سے کام لیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ پان، تمباکو اور سگریٹ نوشی کی وبا بہت پھیلی ہے۔ اِن کی وجہ سے مسوڑوں اور دانتوں کی بیماریوں کے علاوہ مُنہ، معدے اور

پھیپھڑوں کے کینسر میں بھی اضافہ ہوا ہے۔

اگر آپ واقعی صحت مند زندگی کے خواہش مند ہیں تو دانتوں اور مُنہ کی صحت کی طرف توجہ دینا ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل پرہیز سے انشاءاللہ آپ اِن بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

1۔ میدہ، مٹھائی، چینی اور اِن سے بنی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

2۔ سگریٹ، پان، تمباکو، پان، مصالحہ، ٹافیاں، آئس کریم اور مصنوعی سافٹ ڈرنک اور مصنوعی جوسز (Juices) سے بچیں۔

3۔ بکرے اور گائے کا گوشت کم کردیں۔

4۔ کچی سبزیاں سلاد کے طور پر اور پکائی ہوئی سبزیوں کا سالن زیادہ کردیں۔

5۔ بچوں کو دودھ، چاہے گائے کا ہو یا بھینس کا ضرور پلائیں۔ اُس سے اُن کی ہڈیاں مضبوط ہونگیں۔

6۔ دو کھانوں کے دوران تازہ فروٹ کا استعمال بڑھائیں۔

7۔ گرین وَیجیٹیبل کھانے کی عادت ڈالیں۔

8۔ کھانے کے فوری بعد ہاتھ اور مُنہ کو اچھی طرح کُلی کر کے صاف کرلیں۔

9۔ برش اور ٹوتھ پیسٹ ہر کھانے کے بعد کریں۔ ٹوتھ برش سے بہتر زیتون کی مسواک ہے۔ اس کو فروغ دیں۔

10۔ کھانے کے بعد گرین ٹی لیں۔

11۔ دانتوں میں اگر درد ہو تو لونگ اور ادرک مُنہ میں رکھیں اور اُن کا رس چوسیں۔

12۔ ٹوتھ پیسٹ کی بجائے شہد، نمک، میٹھا سوڈا کا مکسچر بھی استعمال کرسکتے ہیں۔

13۔ نمک، ہلدی اور لیمن کا رس برابر مقدار میں لیکر مکسچر بنالیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے فائدہ مند منجن ہے۔

15.34 دانتوں کی سفیدی برقرار رکھنا اور مسوڑھوں کا علاج

اکثر لوگوں کے دانت پیلے پیلے نظر آتے ہیں۔ یہ خوراک کے نہایت باریک ذرات جم جانے کی وجہ سے ہیں۔ اسے پلیک (Plaque) کہا جاتا ہے۔ مسوڑھوں کے لئے یہ زہر ہے۔ سگریٹ نوشی، پان، تمباکو کے استعمال سے بھی دانتوں کا رنگ خراب ہو جاتا ہے جب کہ خوبصورتی سفید دانتوں میں ہے۔ دانتوں کو مندرجہ ذیل طریقہ سے سفید رکھا جا سکتا ہے۔

1۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد دانتوں کو مسواک کریں یا بُرش کے استعمال سے اِن کی صفائی کریں۔

2۔ پلیک (Plaque) اُتارنے کے لئے سٹرابیری (Straw Berry) سے اپنے دانتوں پر مالش کریں۔ سٹرابیری میں ایسے کیمیائی مرکبات ہیں جو پلیک کو ختم کرتے ہیں۔

3۔ گاجر اور مولی چبا چبا کر کھائیں۔

4۔ لیمن کے رس میں ٹوتھ بُرش ڈبو دیں اور پسا ہوا نمک لگا کر برش کریں۔ دانت صاف سفید نکل آئیں گے۔

5۔ بُرش کو کھانے کا سوڈا (Baking Soda) لگا کر بُرش کریں۔ دانت چمکدار ہو جائیں گے۔

6۔ ہائیڈروجن پر آکسائیڈ (Hydrogen Per Oxide) کا ہلکا محلول (ایک اور دس کی نسبت) لیکر مُنہ میں ڈال کر کلی کریں اور اس کے ساتھ بُرش بھی کریں۔ دانت بھی صاف ہو جائیں گے اور مسوڑھوں کی بیماریاں بھی دُور ہو جائیں گی۔

15.35 ENT اور سانس کی بیماریوں کا علاج

سانس کی بیماریاں گندے ماحول، گندی ہوا، گندے پانی اور گندی خوراک کی وجہ سے ہیں۔ اس کے علاوہ گھروں میں قالین، پردوں وغیرہ سے جو مٹی، گرد، جراثیم جمع ہوتے رہتے ہیں اُن سے بھی سانس کی بیماریاں بڑھ رہی ہیں۔ زہر آلود سبزیاں، فروٹ اور بازاری رنگ دار کیمیکل

ڈالے ہوئے کھانوں سے بھی گلے، ناک اور پھیپھڑوں کی بیماریوں میں ہمہ روز اضافہ ہو رہا ہے۔

اِن بیماریوں سے بچنے کے لئے سب سے اہم یہ بات ہے کہ اپنی صحت کا خیال رکھیں اور قوت مدافعت کو زیادہ سے زیادہ بڑھائیں ۔ یہ تب ہوگا جب پیٹ ٹھیک ہوگا۔ اس لئے جو احتیاطیں ہم نے معدہ کے مضمون میں لکھی ہیں اُن پر سختی سے عمل کیا جائے اور جو خوراک، فروٹ اور مشروب بتائے گئے ہیں اُن کا استعمال بڑھائیں ، مصنوعی زندگی کی بجائے قدرتی زندگی گزاریں۔ سُنت کے مطابق ہر مہینے دو، تین روزے رکھیں۔

عموماً سانس کی بیماریوں کی ابتداء سینہ، ناک، گلا (ENT) کی خرابی سے شروع ہوتی ہے چونکہ سانس کی ہوا انہی ذرائع سے لی جاتی ہے۔

15.36 وضو سے ENT بیماریوں کا علاج

ناک، گلے، آنکھیں (ENT) کی بیماریوں کا علاج نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقہ وضو کرنے سے ہے۔ جس کی تفاصیل پہلے بھی دی جا چکی ہیں۔ مختصراً دوبارہ یہاں دی جا رہی ہیں۔

1۔ درمیانے ٹھنڈے اور صاف پانی سے سب سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں (صابن کا استعمال اور بھی بہتر ہے)

2۔ اُس کے بعد مُنہ میں پانی ڈال کر کم از کم تین دفعہ غرارے سے کُلی کریں۔ پانی حلق تک پہنچانا چاہیے۔

3۔ ناک کی صفائی کے لئے سب سے پہلے ناک میں پانی چڑھائیں۔ یہاں تک کہ ہڈی تک چلا جائے پھر ہوا کے زور سے اسے چھنک دیں اور تین دفعہ یہ عمل کریں۔ چھوٹی انگلی ناک میں ڈال کر خلال بھی کریں۔

4۔ ناک کی صفائی کے بعد ہاتھوں کو دھو کر آنکھوں میں پانی کے چھینٹے ماریں اور کم از کم تین دفعہ ایسا کریں۔

5۔ چہرہ اور بازوؤں کو اچھی طرح دھو کر کانوں کا خلال کریں۔ سر اور گردن کا مسح کریں۔

6۔ جب ہر نماز کے لئے آپ ایسے وضو کریں گے تو (ENT) کے دروازے صاف رہیں گے جن کی وجہ سے آپ سانس کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

15.37 زکام کا علاج

زکام وائرس کی وجہ سے ہے اور دوسروں سے لیا گیا تحفہ ہے۔ خاص طور پر سکولوں، کالجوں، مسجدوں، بازاروں سے ایک دوسرے کو لگ جاتا ہے۔ وائرس ہوا، پانی اور ہاتھوں کے ذریعے ناک، آنکھ تک پہنچتا ہے اور وہاں سے زکام کا باعث بن جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل احتیاطیں ضروری ہیں۔

1۔ پبلک واش روم استعمال کرتے وقت تولیہ کا استعمال نہ کیا جائے۔

2۔ پبلک ٹیلیفون یا جس آدمی کو زکام لگا ہو اُس کے ٹیلی فون کو استعمال نہ کیا جائے۔

3۔ چونکہ ہاتھ ہر جگہ لگتے رہتے ہیں اور وائرس اِن کے ساتھ چمٹ سکتا ہے اس لئے جس موسم میں زکام عام ہو ہاتھوں کو صابن سے اکثر اچھی طرح دھوتے رہیں۔

4۔ جس علاقے میں ہوا گندی ہو مثلاً دُھواں، گرد، وارنش، پینٹ وغیرہ سے ہوا بُو دار ہو وہاں نہ جائیں۔

5۔ بازاروں میں جاتے وقت زکام کے موسم میں ناک اور مُنہ کے اوپر فلٹر چڑھایا جائے۔ اس سے کافی بچت ہو سکتی ہے۔

6۔ مسجد میں سجدہ کی جگہ پر اپنا جائے نماز یا رومال رکھیں۔

7۔ جو لوگ زکام میں مبتلا ہیں۔ دوسروں کی صحت کی خاطر وہ چند دن گھر میں نماز پڑھ لیں۔

8۔ اگر زکام کا احساس ہو تو احتیاط کے طور پر مُنہ میں ادرک کا ٹکڑا شہد میں بھگو کر رکھیں اور آہستہ آہستہ چوستے رہیں۔

9۔ ادرک، دار چینی اور شہد ڈال کر قہوہ بنا کر پیئیں۔ لیمن ڈالنے سے فوائد بڑھ جائیں گے۔

☆ نزلہ، زکام سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل احتیاطیں ضروری ہیں

1۔ اپنے آپ کو گرم رکھیں۔ اچانک گرم اور ٹھنڈے ماحول میں جانے سے احتیاط کریں۔ پاؤں پر جرابیں پہن کر رکھیں۔ چھاتی کو ٹھنڈ سے بچائیں اور گردن کے اردگرد رومال وغیرہ لپیٹ کر رکھیں۔

2۔ خوراک میں مٹھائیاں، کوکا کولا، پیپسی وغیرہ کے تمام مشروبات، ڈبے کے جوس، تلی ہوئی چیزیں، کھٹی چیزیں، ٹماٹو، ساس وغیرہ سے مکمل پرہیز کریں۔

3۔ مزید فائدے کے لئے خُوب پانی پئیں، دھوپ اور تازہ ہوا میں بیٹھ کر لمبے لمبے سانس لیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ دن میں تین، چار دفعہ دار چینی، ادرک اور کلونجی والی گرین ٹی پئیں۔ اس میں اگر شہد ڈال سکیں تو مزید فائدہ ہوگا۔

4۔ کھانے کے لئے پپیتا، ٹماٹر، گاجر، پالک، میتھی، ساگ، گوبھی، غرض ہر طرح کی فائبر والی سبزیاں کھائیں۔ مکس سبزیوں اور گوشت کی تیار کردہ سوپ دن میں تین، چار دفعہ پئیں۔

5۔ موسمی تازہ فروٹ قوت مدافعت بڑھانے میں بہت فائدہ مند ہیں۔ اسی طرح ڈرائی فروٹ مثلاً بادام، میوہ، انجیر، منقہ وغیرہ بھی قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے ضروری ہیں۔

6۔ دالوں میں مٹر، کالے چنے، چھلکے والا مونگ، مٹر، لوبیا، تیل میں سویا، سرسوں کا تیل اور سن فلاور ملا کر استعمال کریں۔

7۔ نزلہ، زکام بہنے دینا چاہیے اُسے فوری بند کرنا کئی دوسری بیماریوں کا باعث ہوسکتا ہے۔

8۔ انٹی بائیوٹک سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

9۔ علاج کے لئے جیسے اوپر کہا جا چکا ہے اپنے مدافعتی نظام کو مضبوط کریں جس کے لئے مناسب خوراک اور پرہیز ضروری ہے۔

10۔ قبض نہ ہونے دیں۔ قبض سے نزلہ، زکام بگڑ جاتے ہیں۔

11۔ اگر کھانسی آرہی ہو اور اُس کے ساتھ پھیپھڑوں سے لیس دار مواد نکل رہا ہو تو ایسی کھانسی کو مت روکیں۔ پھیپھڑوں کی صفائی ہو جائے گی تو اس سے جلدی آرام آجائے گا۔

12۔ دن میں دو، تین دفعہ پانی کی بھاپ لیں اس سے ناک، کان، گلہ کھل جائیں گے اور سائنسز کو بھی فائدہ ہوگا۔ اگر تکلیف زیادہ ہے تو بھاپ میں ٹنکچر بینز بھی ڈال لیں۔ فوری فائدہ ہوگا۔

13۔ ادرک کو نمک لگا کر مُنہ میں رکھ کر چُوستے رہیں۔ اس سے گلے اور کھانسی کی تکلیف سے نجات ملے گی۔

نوٹ:۔ مزید علاج کے لئے فارما کوپیا دیکھیں۔

15.38 سائنسز (Sinses) کا علاج

سائنسز کی بیماری میں ناک، کان اور آنکھوں کی ہڈیوں اور شریانوں میں لیس دار مادہ جم جاتا ہے جس سے ناک، مُنہ، دانت اور گلے میں انفکیشن شروع ہو جاتی ہے۔ عموماً یہ بیماری زکام کے بگڑنے سے لگتی ہے۔ سردیوں میں گرم اور ٹھنڈی جگہوں میں آنے جانے اور گرمیوں میں AC والے زیادہ ٹھنڈک والے کمروں میں سونے سے ہو جاتی ہے۔ سوئمنگ پول میں جس میں پہلے سے زکام کے جراثیم ہوں وہاں سے بھی لگ جاتی ہے۔ اگر صحت کمزور ہو اور نیند کم آرہی ہو تو پھر گلے اور ناک کی بیماریاں جلدی حملہ کرتی ہیں جو بگڑ کر سائنسز کی بیماری بن جاتی ہے۔

اس بیماری میں ناک بند ہو جاتا ہے۔ ماتھے اور مُنہ کی ہڈیوں میں درد ہوتا ہے۔ مُنہ کا جبڑا بھی درد کرنے لگتا ہے۔ بخار بھی ہوتا ہے اور ناک سے سبز رنگ کا گاڑھا زکام نکلتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ بیماری پیچھا نہیں چھوڑے گی۔ جب یہ بیماری زیادہ خراب ہو جاتی ہے تو آنکھوں اور کانوں کے اندرونی حصے کو نقصان پہنچاتی ہے اور پھیپھڑوں تک اس کے بُرے اثرات پڑتے ہیں۔

☆ سائنسز کھولنے کے لئے علاج

1۔ تمام وہ احتیاطیں جو کہ اس سے پہلے زکام کے سلسلے میں بتا چکے ہیں کرنا ضروری ہیں۔ اس کے علاوہ ٹھوس غذا کم سے کم کردیں۔ سبزیوں اور گوشت سے بنایا گیا گرم گرم سوپ ہر دو تین گھنٹے کے بعد لیتے رہیں۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ چند دن کھانا پینا چھوڑ کر روزہ رکھ لیا جائے۔ جب معدہ خالی ہوگا تو جسم کے زہر چوسے گا۔ جس سے بیماری کو افاقہ ہونے لگے گا۔

2۔ ہر طرح کی شوگر خاص طور پر سفید چینی سے مکمل پرہیز کریں اور نمک کا استعمال کم سے کم کردیں۔

3۔ لیمن گراس، بڑی الائچی اور دار چینی کے مکسچر کو پانی میں ڈال کر اُبال لیں اور قہوہ کے طور پر گرم گرم استعمال کریں۔

4۔ تازہ فروٹ میں انگور، پپیتا، سیب اور ڈرائی فروٹ میں انجیر، خوبانی اور کھجوریں کھائیں۔

5۔ شہد انگلی سے لگا کر دن میں تین چار دفعہ تھوڑا تھوڑا چاٹیں اور زیتون کا تیل ٹیبل سپون کی مقدار میں صبح شام اور رات کو سونے سے پہلے لیں۔

6۔ دیسی گھی میں کلونجی جلا کر پیس لیں۔ اس میں زیتون کا تیل ملا کر رکھ چھوڑیں۔ سائنسز کے مریض کو ہر روز دو تین قطرے دونوں نتھنوں میں صُبح، دوپہر اور رات سونے سے پہلے ڈالیں۔

7۔ آدھی آدھی گولی ڈسپرین صبح، دوپہر، شام کھانے کے دوران لیں۔

☆ ہڈیوں کی مضبوطی

ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے پنیر (Cheese)، دودھ اور سبزیوں میں سیلری (Celery) اور فروٹ میں کیلے کا استعمال فائدہ مند ہے۔

نوٹ:۔ مزید علاج کے لئے فارما کو پیا دیکھیں۔

باب 16

فطرت کے مطابق، صحت مند زندگی

اب ہم اس کتاب کے آخر میں پہنچ رہے ہیں۔اس لئے صحت مند زندگی کی خاطر ہم کچھ باتوں کی یاددہانی کرائیں گے۔اول یہ کہ انسان پر کوئی بھی مصیبت آئے، بیماری بھی مصیبت ہے اس کا باعث آدمی خود ہوتا ہے۔اس کی اپنی ہی غلطیاں اور گناہ اس کے آگے آتے ہیں۔اس لئے سدا صحت مند، خوش وخرم مطمئن رہنے کے لئے اپنی روحانی صحت کی طرف خاص طور پر توجہ دیں۔اس لئے کتاب کے حصہ اول کو ضرور دیکھیں۔حلال اور حرام میں تمیز نہایت ضروری ہے اور کوئی ایسا کام نہیں کرنا جس سے آپ کی روح کو نقصان پہنچے۔

آخری باب میں مختلف قسم کی عام بیماریوں کے گھریلو نسخہ جات دیئے گئے ہیں۔یہ نسخہ جات اسلامی طب کے ماہرین، یورپ، امریکہ اور ہندوستان کے میڈیکل سائنسدانوں کے علاج بالغذا اور ہربل میڈیسن پر اُن کی تحقیقات وتجزیوں سے اخذ کئے گئے ہیں۔(جن کتابوں سے فائدہ اُٹھایا گیا ہے اُن کی لسٹ کتاب کے شروع میں دی گئی ہے) ہر ایک نسخہ انشاءاللہ بہت فائدہ مند ہے اور ذیلی نقصانات سے پاک ہے۔اِن کی مدد سے آپ اپنا اور اہلِ خانہ کا علاج کر سکتے ہیں۔

بعض اوقات ایک ہی مرض کے علاج کے لئے کئی ایک نسخہ جات دیئے گئے ہیں۔آپ اِن میں سے اپنی طبیعت اور پسند کے مطابق خود فیصلہ کریں گے کہ آپ کے لئے بہتر کون سا نسخہ ہے۔اگر آپ یہاں ایک ہی مرض پر دو نسخے پاتے ہیں تو دونوں کا الگ الگ اوقات میں استعمال کر سکتے ہیں، ایک صبح، ایک شام لیکن بیک خوراک دونوں نہیں۔

ہم بار بار آپ کی توجہ اس طرف توجہ کرا چکے ہیں کہ اسلامی نظامِ صحت ایک ہمہ گیر سسٹم ہے جس میں روحانی صحت کو اُتنی ہی توجہ دینی چاہیے جتنا کہ جسمانی صحت کو اہمیت دیتے ہیں۔اس

لئے مختلف بیماریوں کے متعلق جو روحانی ذکر واذکار اور قرآنِ کریم کی آیات بتائی گئی ہیں دوائی کے ساتھ ساتھ اُن کی مدد سے دُعا کرنا ضروری ہے۔ یاد رکھیں دوا ایک حیلہ ہے جب کہ صحت اللہ تعالیٰ دینے والے ہیں۔

جیسے پہلے بھی کہا گیا ہے کہ اسلامی نظامِ صحت کی تاثیر کے لئے ایک بہت اہم بات یہ بھی ہے کہ بیماری کو بہت ابتداء ہی میں پکڑا جائے اور علاج شروع کر دیا جائے۔ اگر آپ کو بیماری کو لٹکاتے رہتے ہیں تو یہ اسلامی اصولوں کے خلاف بات ہوگی اور آرام بھی دیر سے آئے گا۔ اس تاخیر کی وجہ سے بعض اوقات بیماری بگڑ بھی سکتی ہے۔

اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ اگر اپنے علاج کے باوجود کچھ دن میں افاقہ نہیں ہوتا تو فوری اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

16.1 حرام چیزوں سے علاج

کیمسٹ کے پاس بہت سی ایسی دوائیاں ملتی ہیں جن میں الکوحل یا چربی کے اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ مسلمانوں کو دوائی لیتے وقت یہ خیال رکھنا چاہیے کہ کسی بھی حرام چیز سے علاج کرنا منع ہے، خواہ وہ تھوڑی مقدار میں ہوں یا زیادہ۔ طبرانی میں ابو دردہؓ سے روایت ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

" اللہ تعالیٰ نے بیماری بھی بھیجی ہے اور اُس کا علاج بھی، اس لئے بیماری کا علاج کراؤ لیکن دوائی میں حرام اشیاء کا استعمال نہ کرو"۔

بخاری شریف میں ابنِ مسعودؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

" اللہ تعالیٰ نے تمہارے لئے اُن چیزوں میں علاج نہیں

رکھا جو تمھارے لئے حرام قرار دے دی گئی ھیں"۔

ابو ہریرہؓ سے ابوداوَد اور ترمذی شریف میں روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

" اللّٰہ تعالیٰ نے دوائی کے لئے حرام چیزوں کا استعمال منع فرمایا ھے"۔

طارق بن سویدؓ روایت کرتے ہیں کہ اُنھوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے پوچھا کہ کیا علاج کے لئے الکوحل کی اجازت ہے؟ میں اسے صرف علاج کے لئے استعمال کرتا ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"یہ علاج نھیں بلکہ خود بیماری ھے"۔

اس طرح کی حدیث ابوداوَد اور ترمذی میں بھی ہے۔ ابوداوَد میں ایک حدیث یہ بھی ہے کہ کسی صحابی نے مینڈک کے گوشت سے کسی بیماری کے علاج کے لئے پوچھا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اجازت نہ دی۔

اگر ایک آدمی کسی حرام چیز کو کھانے سے جسمانی طور پر اگر صحت مند ہو بھی جاتا ہے تو روحانی طور پر وہ بیمار ہو جائے گا۔ اس لئے الکوحل، سُور کا گوشت، اس کی چربی اور دیگر تمام اشیاء جنہیں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے منع فرمایا ہے اُن کو دوائی سمجھ کر کھانا پینا یا دوائی کے اجزاء میں اِن میں سے کسی کا ہونا، مسلمان پر حلال نہیں۔

روحانی اور جسمانی صحت کے لئے لازم ہے کہ رحمت اللعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوہَ حسنہ کو اپنایا جائے۔

پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ اس لئے کتاب کے حصہ دوم میں دیئے گئے اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں پر خصوصی طور پر توجہ دیں اور اپنے گھر والوں کو بھی اِن کی تعلیم دیں۔

16.2 صحت مند زندگی کے لئے راہنماء اُصول

مندرجہ ذیل میں نہایت اختصار کے ساتھ اسلامی نظامِ صحت کی جھلکیاں دوبارہ دکھائی جارہی ہیں تاکہ آپ کا گھرانہ اِن کو اپنی بودوباش کی عادت بنالیں۔

1۔ بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں اور ابھی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں۔

2۔ دسترخوان پر آئی ہوئی کسی چیز کو ناپسندیدہ قرار نہیں دینا اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہوئے مزے لیکر کھانا ہے اور کھانے میں ہرگز جلدی نہیں کرنی۔

3۔ ہر موسم میں وہ خوراک استعمال کی جائے جس کو اللہ تعالیٰ نے آپ کے علاقے میں وافر مقدار میں پیدا کیا ہے۔ وہ سستی بھی ہوگی اور آپ کے جسم کے لئے زیادہ موزوں بھی ہوگی۔

4۔ صاف ستھرا پانی خوب پینا ہے۔ پانی کھانے سے ایک گھنٹے پہلے اور ایک گھنٹے بعد پینا ہے البتہ کھانے کے بعد گرین ٹی یا قہوہ لیا جاسکتا ہے۔ کافی پینے سے بچنا ہے۔

5۔ جس نسبت سے اللہ تعالیٰ نے ہوا کو وافر بنایا ہے اسی نسبت سے آپ جسم میں ہوا کو لیکر جائیں اور نکالیں۔ اس میں کنجوسی نہ کریں۔ لمبے لمبے سانس لینے کی عادت ڈالیں۔

6۔ دن میں دو چار دفعہ کام چھوڑ کر چند منٹوں کے لئے لمبے لمبے سانس لیں۔ سانس کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی یاد میں مراقبہ کریں۔

7۔ وضو سُنت کے مطابق کریں۔ کوشش کریں کہ سارا دن وضو میں رہیں۔ اگر وضو ٹوٹ جائے تو اگلی دفعہ باتھ روم جانے کے ساتھ ہی وضو کرلیں۔

8۔ نماز باجماعت پڑھیں، پیدل جائیں اور تیز چلیں۔ کار یا سواری کا استعمال کم سے کم کریں۔

9۔ سُستی کو نزدیک نہ آنے دیں۔ جسم میں ڈھیلا پن نہ لائیں۔ چاک وچوبند زندگی گزاریں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ تھا جب چلتے تو تیز چلتے تھے۔ جب کھڑے ہوتے تو سیدھا کھڑے ہوتے۔ جب کسی کا ہاتھ پکڑتے تو ہاتھ کو مضبوطی سے

پکڑتے۔ کسی سے بات کرتے تو مسکراتے، غُصہ اور حسد بالکل آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی طبیعت میں نہیں تھا۔ ہر وقت اللہ تعالیٰ کا شُکر ادا کرتے۔ ایک صحت مند روحانی اور جسمانی زندگی ہمارے لئے بھی ضروری ہے کہ ہم سرورِ کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوہَ حسنہ کو اپنائیں۔

10۔ رات کا کھانا مغرب کی نماز کے بعد فوراً کھالیں۔ عشاء کی نماز کے بعد جلد سو جائیں اور تہجد کے لئے ضرور اُٹھیں اور جتنا ممکن ہو کھڑے ہو کر نماز پڑھیں۔ قیام اور رکوع وسجود کو لمبا کریں۔

11۔ قیام کے دوران دھڑ سیدھا ہو، رکوع میں کمر زمین کے متوازی سیدھی 90 ڈگری پر ہو، اور سجدہ میں جسم کو لمبا کر کے پیشانی اور پاؤں کی انگلیوں سے زمین کو دبائیں۔ تشہد میں پورا بیٹھیں اور سلام پوری گردن گھما کر کریں۔

12۔ تہجد کی نماز سے فارغ ہو کر ذکر واذکار میں مشغول ہوں اور پھر فجر کی نماز مسجد میں جا کر ادا کریں۔ اشراق پڑھیں اور دو، تین کلومیٹر کی سیر کے بعد گھر جائیں اور ہلکا پُھلکا ناشتہ لیں۔

13۔ دن کے مشاغل میں بھی اپنے دل میں اللہ تعالیٰ کو یاد رکھیں۔ ہر کام میں محنت کریں لیکن نتیجہ رب تعالیٰ پر چھوڑ دیں۔ اس سے آپ ذہنی پریشانیوں سے بچے رہیں گے اور غم و حزن سے محفوظ رہیں گے۔

14۔ دوسروں کی غلطیوں کو معاف کرتے رہیں۔ لوگوں کو اپنا دوست بنائیں۔ دُشمنی سے بچیں۔ اگر ہم لوگوں سے دُنیا کی خاطر دُشمنی رکھیں گے تو فطرت کے ردِعمل کے طور پر وہ دُشمنی بیماریوں کی شکل میں ہم پر حملہ آور ہوگی۔ اس لئے صُلح کُن رویہ اختیار کریں۔

15۔ بیماری میں اپنی غلطیوں اور گناہوں کی تلافی کے لئے آیت کریمہ کا ورد کرتے رہیں اور یقین رکھیں کہ اللہ تعالیٰ ہی صحت دینے والا ہے اگر اس نے بیماری دی ہے تو صحت بھی وہی دے گا۔ سوچیں کہ یہ بیماری میرے گناہوں کے نتیجہ میں ہے اور اللہ تعالیٰ اس سے

میرے گناہوں کو معاف فرما دے گا۔

16۔ اس کتاب میں دیئے گئے حفظانِ صحت کے اصولوں پر سختی سے عمل کریں پھر بھی اگر بیمار ہو جائیں تو بیماری کو لمبا نہ ہونے دیں۔ جیسے ہی کوئی بیماری شروع ہو اس کتاب میں دیئے گئے طریقوں کے مطابق فوری اپنا علاج شروع کر دیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بیماری سے شفاء کے لئے اللہ تعالیٰ سے خُوب دُعا کریں۔ اگر افاقہ نہ ہو تو کسی ماہر طبیب سے مشورہ کریں۔ علاج کرانا بھی سُنت ہے۔

17۔ بیماری میں صبر سے کام لیں۔ زندگی کے مثبت پہلوؤں کو یاد رکھیں اور یقین ہونا چاہیے کہ اگر اللہ تعالیٰ کو منظور ہو گا تو وہ مجھے ضرور صحت یاب کرے گا۔

18۔ زندگی موت اسی کے حکم سے ہے اس لئے موت ڈرنے والی چیز نہیں البتہ اپنے اعمال سے ڈریں اور بیماری کی حالت میں خوب استغفار کریں۔

19۔ جہاں تک ممکن ہو بیماری سے جنگ کریں۔ اس کے سامنے مت جُھکیں بلکہ مقابلہ کریں۔ یاد رکھنا چاہیے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی آخری بیماری جس میں بہت زیادہ تکلیف تھی، ماسوائے چند اوقات کے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مسجد میں جا کر امامت کرتے رہے۔ اس کے علاوہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی جنگِ اُحد والی مثال بھی یاد رکھیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خود بھی شدید زخمی ہوئے اور بہت سے مسلمان بھی زخمی تھے۔ 72 ساتھی شہادت پا چکے تھے لیکن اگلی ہی صُبح رسالت مآب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور صحابہ اکرام زخموں پر مرہم پٹی باندھ کر دوبارہ دُشمنوں کے مقابلے پر چلے گئے۔

20۔ بسیار خوری سے ہر صورت میں بچیں۔ زیادہ کھانا پینا مکروہ ہے۔

21۔ انتہائی ضروری ہے کہ خوراک میں حلال اور حرام کا بہت خیال رکھا جائے۔ ماسوائے بھوک سے جان کا خطرہ ہو، حرام کے قریب تک بھی نہیں جانا۔ اس حکم میں حرام کی کمائی سے خریدی گئی خوراک بھی شامل ہے۔

22۔ طہارت، صفائی اور پاکی کی عادت اپنائیں۔ گھر کے ماحول، برتنوں اور جسم پر کپڑوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔ گندہ ماحول، گندہ پانی، گندی ہوا یہ سب مکروہات میں شامل ہوتا ہے۔

23۔ کھانا ہمیشہ سادہ ہونا چاہیے۔ دستر خوان پر بیک وقت زیادہ کھانا پینا نہیں ہونا چاہیے۔ گوشت کا استعمال کم سے کم ہو۔ گوشت اور سبزیوں کی نسبت ایک 10 مناسب رہے گی۔ یعنی اگر آپ 10 کلو سبزی کھاتے ہیں تو آپ 1 کلو گوشت کھا سکتے ہیں۔

24۔ ڈبوں میں بند خوراک، جنک فوڈ، کوکا کولا، پیپسی وغیرہ اور تمام مشروبات جن میں رنگ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس ڈالی گئی ہو یہ سب مکروہات ہیں۔ اِن میں سے اکثریت زہر آلود ہیں۔ اِن سے اجتناب کریں۔

22۔ ہر قسم کی نشہ آور اشیاء خواہ وہ مائع ہوں، ٹھوس یا ہوائی، حرام ہیں۔ ان میں الکوحل، افیم، بھنگ غرض ہر طرح کے نئے اور پرانے نشے، نشہ آور گولیاں، ہیروئن اور پوڈر وغیرہ ہرگز ہرگز اِن کے قریب تک بھی نہیں جانا۔

23۔ تمباکو کا استعمال، سگریٹ، حقہ بھی اللہ تعالیٰ اور اُسکے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک مکروہ فعل ہیں۔ فضول خرچی کے زمرے میں آتے ہیں۔ اِن کو گناہ سمجھیں اور چھوڑ دیں۔

24۔ اللہ تعالیٰ فضول خرچوں سے محبت نہیں کرتا۔ اس لئے خوراک میں اسراف نہ صرف منع ہے بلکہ بہت بڑا گناہ بھی ہے۔ صرف مزا کے لئے چیزوں کو کھانا پینا بھی اسراف ہے۔

کھانے پینے کے متعلق مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنے سے انشاء اللہ زندگی صحت مندانہ رہے گی لیکن پھر بھی ماحول کی وجہ سے بیماری آجاتی ہے۔ اُس سے بچنے اور علاج کے لئے مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کریں۔

16.3 جملہ بیماریوں کا علاج بالغذا اور پرہیز

عام بیماریاں جن میں ذہنی تفکرات، جوڑوں کی دردیں، دانتوں کی درد، نزلہ، زکام، معدہ کا خراب ہوجانا، دل، گردہ، جگر کی بیماریاں، جلدی بیماریاں اور جلدی بوڑھے ہوجانا شامل ہیں، مندرجہ ذیل طریقوں کے مطابق زندگی ڈھال کر اِن سے بچا جاسکتا ہے۔

1۔ اللہ تعالیٰ کے نام کا خوب ذکر کریں، دل میں **اللّٰہ، اللّٰہ، اللّٰہ** کہتے رہیں اور **اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْن** ''ہم صرف تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تُجھ ہی سے مدد کے طلبگار ہیں''، **بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ** ''اپنی رحمت سے مدد فرما'' کے ذریعے اللہ تعالیٰ سے دُعا کرتے رہیں۔

2۔ اپنی خوراک میں جَو، کاربوہائیڈریٹ کے لئے باجرا، جوار، اَن چھنا گندم کا آٹا اور غیر پالش شدہ چاول استعمال کریں۔

3۔ سالن میں لہسن، ادرک، پیاز، ہلدی، دارچینی، کلونجی اور میتھی دانہ جتنا عام حالات میں استعمال کرتے ہیں اُس سے ڈبل کردیں۔

4۔ سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً پالک، ساگ، میتھی جن میں فائبر زیادہ ہو اُن کا استعمال بڑھائیں اور گوشت کا استعمال کم سے کم کریں۔ اگر 1 کلو گوشت کھائیں تو کم از کم 10 کلو سبزیاں بھی کھائیں۔

5۔ صحت مند زندگی کے لئے زیادہ سے زیادہ موسمی فروٹ خاص طور پر گاجر، مولی، لیموں، کینو، مالٹا، انجیر، سیب، انگور اور کھجور کا استعمال بڑھائیں۔

6۔ زیتون کا تیل کچا پی بھی سکتے ہیں اور سالن میں بھی ڈال سکتے ہیں اگر یہ میسر نہ ہو تو سرسوں کا تیل یا سَن فلاور کا آئل برابر مقدار میں ڈال کر استعمال کریں۔

7۔ ایک گھنٹہ کھانے سے پہلے اور بعد میں دو، تین گلاس پئیں۔ دن بھر میں دس سے پندرہ گلاس پانی ضرور لیں۔

8۔ چائے اور کافی کم سے کم کردیں۔ زیادہ سے زیادہ ایک دفعہ، اِن کی جگہ قہوہ جن کے نسخے اس کتاب میں دیئے گئے ہیں کو لیں۔

9۔ گہرے لمبے سانس لینے کی عادت ڈالیئے۔

10۔ بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں اور پیٹ کو بہت زیادہ نہ بھریں۔

11۔ بازاری مشروب، کوکا کولا، پیپسی کولا اور کاربن ڈائی آکسائیڈ والے دیگر مشروبات اور مصنوعی جوس بند کردیں۔

12۔ شوگر، سالٹ، سموکنگ، سٹریس، جنک (Junk) فوڈ خطرناک ہے۔ انہیں بالکل چھوڑ دیں یا انکا استعمال کم سے کم کردیں۔

13۔ ہر طرح کا نشہ اور سگریٹ نوشی مکمل طور پر چھوڑ دیں۔

14۔ زندگی میں جلدی (Hurry) اور پریشانی (Worry) سے بچیں۔ ہر کام کرنے کے لئے مناسب وقت دیں تاکہ پریشانی سے بچے رہیں۔ ہفتے میں ایک دن مکمل چھٹی کریں اور بچوں کے ساتھ خوب کھیلیں۔

15۔ کھانا اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت کے مطابق کھائیں۔ (اسکی تفاصیل اس کتاب میں دی جاچکی ہیں) ٹی وی پر زیادہ وقت گزارنے کی بجائے کوئی ایسا مشغلہ (Hobby) رکھیں جس کا آپ کو یا کسی کو فائدہ ہو۔ وقت کی قدر کریں۔

16۔ غُصہ اور جذبات کی رو میں بہہ جانے سے بچیں۔ اگر خدانخواستہ غُصہ آجائے تو ٹھنڈے پانی سے وضو کریں۔ دو رکعت نفل نماز پڑھیں۔

17۔ انگریزی دوائیوں میں ڈسپرین ایک قدرتی تحفہ ہے اس لئے ہر روز آدھی صبح اور آدھی گولی شام کھانے سے فائدہ ہوگا۔ اگر دل کا حملہ محسوس ہو تو دو ڈسپرین کی گولیاں استعمال کریں۔

18۔ انگریزی دوائیاں کم سے کم لیں۔ اپنے آپ کو اِن دوائیوں کا عادی نہ بنائیں۔ خاص طور پر انٹی بائیوٹک اور درد روکنے والی گولیاں کم سے کم کردیں۔ اپنا علاج، علاج بالغذا اور بالدُعا سے کرتے رہیں۔

16.4 بڑھاپے کے اثرات سے بچیں

مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنے سے آپ ایک صحت مند زندگی کے مالک ہونگے۔ لیکن بڑھاپے کے اثرات کو روکنے کے لئے اِن احتیاطوں کے علاوہ مندرجہ ذیل پر بھی عمل کرنا ضروری ہے۔

1۔ خُوب مُسکرائیں اور ہنسیں اور بچوں کے ساتھ بچہ بن کر کھیلیں۔

2۔ مہینہ میں کم از کم تین روزے رکھیں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم عموماً پیر، جمعرات اور جمعہ کے نفلی روزہ رکھتے اور کئی دفعہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کئی کئی دن مسلسل روزے رکھتے اور صحابہ اکرام بھی آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں ایسا ہی کرتے۔ روزے جسم سے زہروں کو نکالنے اور ختم کرنے کے لئے نہایت فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں۔

3۔ اگر آپ خوراک سے مکمل اجتناب والا روزہ نہیں رکھ سکتے تو چولہے کی پکی ہوئی چیزوں کا روزہ رکھ لیں۔ چند دن صرف پھلوں پر گزارا کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کی جلد تروتازہ ہو جائے گی اور آپ چاک وچوبند ہو جائیں گے۔

4۔ بڑھاپے کے اثرات کو کم کرنے کے لئے انجیر اور زیتون کا استعمال بہت زیادہ فائدہ مند ہے اور اللہ تعالیٰ نے سورۃ التین میں انجیر اور زیتون کی قسم کھا کر اِن کی قدر بڑھادی ہے۔ زیتون کا اچار استعمال کریں۔ ہر کھانے سے پہلے زیتون کا تیل ایک ٹیبل سپون پی لیں یا سالن میں ڈال لیں یا روٹی پر لگالیں۔ اگر زیتون کے تیل سے جسم کو مالش کریں تو جلد جوان رہتی ہے۔

5۔ سر کے بالوں اور چہرے کو زیتون کا روزانہ تیل لگانے سے بال کالے رہتے ہیں اور گرتے بھی نہیں۔

6۔ زیتون کے ساتھ ساتھ انجیر کا استعمال بھی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ تازہ انجیر مل

جائے تو کیا بات ہے؟ 5 عدد انجیر کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھالیں۔ اگر تازہ انجیر میسر نہیں تو خشک انجیر کو رات بھر پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح بمعہ پانی کھالیں۔ ہر طرح کی بیماریوں سے نجات کے لئے یہ شافی نسخے ہیں۔

7۔ اِن کے علاوہ دستر خوان کے اوپر کلونجی، سونف، دار چینی، خشک ادرک کا پوڈر اور ہلدی رکھیں اور کھانے پر چھڑک کر کھائیں۔

8۔ شہد میں شفاء ہے اور کھجور بھی اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ یہ بہترین سویٹ ڈش ہیں۔ اگر کھانے کے بعد مُنہ میٹھا کرنے کی حاجت ہو تو کھجور کھائیں۔

9۔ شہد کو پانی اور لیمن کے ساتھ شربت بنا کر پئیں اس سے جسم میں طاقت اور قوتِ مدافعت بڑھتی ہے۔

10۔ عام جسمانی کمزوری نامناسب خوراک کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ غذاء میں کاپر (Copper)، پوٹاشیم، کیلشیم اور سیلینیم کی کمی کی وجہ سے ہوسکتی ہے۔ اس کمی کو دُور کرنے کے لئے معدنیات والے ملٹی وٹامن لیں۔ غذاء میں مونگ پھلی، بادام، کالی مرچ، گہرے سمندر کی مچھلی، میوہ جات، گنے کا رس، دلیہ، بند گوبھی، پھول گوبھی، سبز پتوں والی سبزیاں، گاجر، مولی، چھلکے والی دالوں کا استعمال بڑھائیں۔

11۔ پسے ہوئے بازاری آئیوڈین ملا نمک کی بجائے قدرتی نمک (نمک لاہوری) استعمال کریں۔

12۔ انگور اور انگوروں کا رس، انجیر اور زیتون کے تیل کا روزانہ استعمال جسمانی کمزوری کو دُور کرنے کے لئے بھی بڑا فائدہ مند ہے۔

13۔ کھانا گرم کرنے کے لئے مائیکرو ویو استعمال نہ کریں۔ اِن سے کھانے کی قوت کم ہو جاتی ہے۔

14۔ ڈیپ فریزر یا فریج اچھی چیزیں ہیں لیکن اِن میں زیادہ دیر خوراک رہنے سے اس کی طاقت کم سے کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے کوشش کریں کہ جہاں تک ممکن ہو تازہ خوراک کھائیں۔ ڈبہ بند خوراک سے بھی اجتناب برتیں۔

15۔ جہاں تک ممکن ہو تازہ غذا کھائیں۔ ڈیپ فریزر میں کئی ماہ پُرانی خوراک خطرناک ہے۔

16۔ چائے، کافی وغیرہ کم کی جائے۔ دہی، لسی، دودھ کو بطور خوراک بڑھایا جائے۔

حصہ پنجم

گھریلو فارماکوپیا

ابتدائی علاج کے لئے گھریلو نسخے

(First Aid Treatments)

نوٹ:۔ فارماکوپیا میں دیئے گئے نسخہ جات چیدہ چیدہ کتابوں سے لئے گئے ہیں جن کی فہرست اس کتاب کے ابتدائیہ میں دی جا چکی ہے۔ ان سے علاج کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔ (1) ابتداء علاج میں سادہ ترین نسخہ کا انتخاب کریں۔ (2) باب 16 میں دیئے گئے حفظان صحت کے متعلق باتوں پر فوری عمل کریں۔ (3) باب 14 میں دیئے گئے چارٹ 1,2 کی مدد سے اپنی بیماری کی نوعیت کو سمجھتے ہوئے پرہیزی خوراک شروع کر دیں۔ (4) اگر چند دنوں تک بیماری قابو میں نہ آئے تو کسی ماہر معالج سے مشورہ کریں۔ (5) روحانی علاج جاری رکھیں۔

اہم نوٹ:۔ اس کتاب میں نسخہ میں دی گئی خوراک اوسط وزن 120 پونڈ 50 کلوگرام والے آدمی کے لئے ہے۔ اس سے کم یا زیادہ وزن کے لئے اسی نسبت سے خوراک کم یا زیادہ لیں۔

(نوٹ:۔ نسخہ تجویز کرنے سے پہلے ضروری پرہیز، علاج بالغذا اور مزید نسخہ جات کے لئے حصہ چہارم باب 16-15 کو دیکھ لیں)

سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز)

باب 17

گھریلو فارماکوپیا

ابتدائی علاج کے لئے 215 گھریلو نسخے

☆ علاج کے لئے ضروری ہدایات

اس کتاب میں جگہ جگہ ہم نے مختلف بیماریوں کے لئے پرہیز اور علاج بتائے ہیں۔ مندرجہ ذیل میں ہم عام طور پر پائی جانی والی بیماریوں کے لئے گھریلو نسخے دے رہے ہیں۔ اگر مرض کی ابتدائی علامات پر ہی اِن کے مطابق علاج شروع کر دیا جائے تو ہمیں 80 فیصد اُمید ہے کہ انشاءاللہ بیماری پلٹ جائے گی اور مریض بہت جلد صحت مند ہو جائے گا۔

علاج کے سلسلہ میں کبھی نہ بھولیں کہ "پرہیز علاج سے بہتر ہے" علاج بالغذا اور بالدُعا کا کوئی نعم البدل نہیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے یہاں دیئے گئے نسخہ جات کا ذیلی نقصان نہیں۔ یہ ایک طرح کا علاج بالغذا ہے۔ لیکن خدانخواستہ اگر مرض بڑھتی جاتی ہے تو پھر اپنے معالج سے ضرور مشورہ کریں۔ معالج کو چاہیے کہ دوا سے پہلے وہ اللہ تعالیٰ کے حضور درود شریف اور سورۃ الفاتحہ پڑھ کر دُعا مانگے "یا اللہ میرے مریض کے لئے اس دوا میں صحت ڈال دے۔ بے شک جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو ہی شفاء دینے والا ہے"۔ مریض کو بھی چاہیے کہ دوائی کھانے سے پہلے وہ **اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمَ O بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمَ O** پڑھے اور بیماری سے شفاء کے لئے دُعا مانگے اور سرورِ کائنات رحمتہ اللعالمین پر درود و سلام بھیجے اور صحت کے لئے "**اَللّٰهُ هُوَالشَّافِیْ**" کا ذکر کرتا رہے اور دُعا کرے کہ "اے اللہ میری بیماری اور تکلیف کو میرے گناہوں کا کفارہ بنا دے"۔

معالج کے لئے ضروری ہے کہ اُسے طب کا علم ہو۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا یہ ارشاد یاد رکھیں کہ اگر معالج بلاسوچے سمجھے یونہی علاج تجویز کر دیتا ہے تو وہ اپنے کیئے کا خود ذمہ دار ہے یعنی اگر مریض کو اُس سے کوئی نقصان ہو جاتا ہے تو اُس کی ذمہ داری معالج پر ہے۔ اس لئے چاہیے کہ علاج تجویز کرنے سے پہلے مرض کی تہہ تک پہنچا جائے، مریض کی پوری بات سُنی جائے، اللہ تعالیٰ سے علاج میں ہدایت کے لئے دُعا کی جائے اور پھر اخلاص کے ساتھ اپنے علم اور تجربہ کی بنا پر علاج تجویز کرے۔ مندرجہ ذیل میں علاج تجویز کرنے کا فارم دیا جا رہا ہے تا کہ تشخیص اور تجویز کے دوران کوئی ضروری بات رہ نہ جائے۔ معالج کو چاہیے کہ یہاں دیئے گئے نمونہ کے مطابق اپنے کلینک کا پیڈ بنالیں۔

ھوالشافی

اَعُوذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم ○ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم

کلینک کا نام، ایڈریس، ٹیلی فون، ای میل

نمبر شمار

تاریخ ________________

نام معالج ________________________

ذاتی ٹیلیفون ____________________

علاج کے لئے گھریلو فارماکوپیا

I-	معدہ کی بیماریاں	
1	معدہ میں گرانی	معدہ میں گرانی محسوس ہوتو ایک پیالی سونف کا قہوہ لیں یا ادرک کا پانی ایک ٹیبل سپون لیں۔یا ادرک کا ایک چمچ برابر ٹکڑا لے کر مُنہ میں چباتے رہیں۔
2	معدہ کی تیزابیت	معدہ کی تیزابیت دُور کرنے کے لئے ایک گلاس ٹھنڈا دودھ چھوٹے چھوٹے گھونٹوں کے ساتھ آہستہ آہستہ پئیں۔ معدہ کی تیزابیت دُور کرنے کے لئے ناریل کا پانی بھی بہت مؤثر علاج ہے۔ خوراک میں کیلے، کھیرے، تربوز کا استعمال کریں۔
3	معدہ کی گیس، بدہضمی، کھٹے ڈکار	کھانے کے ساتھ پانی پینا بند کردیں یا بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں اور کچھ بھوک چھوڑ دیں۔ کلونجی پوڈر ایک پاؤ، لیموں رس آدھا کلو، اجوائن (دیسی) پوڈر ایک پاؤ، ادرک کا رس نصف کلو اور سرکہ نصف کلو بلینڈر میں خوب مکس کرلیں پھر خشک کرنے کے لئے سٹین لیس سٹیل کی بڑی پلیٹ میں بچھا کر رکھ دیں۔گرمیوں میں اندر رکھیں اور سردیوں میں دھوپ میں رکھیں۔جب خشک ہوجائے تو پیس کر محفوظ کرلیں۔جب کبھی پیٹ کے امراض میں ضرورت ہوتو چائے کا چوتھائی چمچ دن میں چار بار پانی کے ساتھ استعمال کریں۔فائدہ انشاءاللہ یقینی ہے۔
4	معدہ کی درد، ہوا کے اخراج اور ریح کو ختم کرنے کے لئے	دارچینی 100 گرام، ادرک 100 گرام، میٹھا سوڈا 100 گرام، ادرک کے رس میں ڈال کر خشک ہونے دیں۔دو گرام صبح، شام کھانے کے بعد کھائیں۔

5	معدہ کی بیماریاں اور کھٹے ڈکار	ایک ٹیبل سپون شہد اور ایک ٹی سپون دار چینی کا پوڈر گرم پانی میں ڈال کر نہار مُنہ استعمال کریں یا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پی لیں۔ دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔
6	معدہ کا اُلسر اور پیچش	مہندی کے پتے کوٹ کر پانی میں پکائیں اور شہد حسبِ ذائقہ ڈال کر یہ جوشاندہ صبح، دوپہر، شام پئیں۔
7	پیٹ میں اُلسر کی شکایت	رات کو سونے سے پہلے یا ناشتہ کے ساتھ ملائی کے بغیر ایک گلاس دودھ میں ایک چھوٹا چمچ ہلدی پوڈر (خالص) اور ایک بڑا چمچ شہد ملا کر پی لیں۔ چند ہفتوں میں انشاءاللہ شکایت دُور ہو جائے گی۔
8	معدہ کی خراش کا علاج	1۔ ملٹھی کا سفوف معدے میں خراش کی تکلیف سے آرام دیتا ہے۔ ملٹھی مُنہ میں رکھیں گلے کو آرام ملے گا۔ 2۔ پوڈر ہلدی اور پوڈر ملٹھی ہم وزن مکس کر لیں۔ صبح، شام ایک چمچ شہد کے ساتھ لیں۔
9	معدہ، جگر، آنتوں میں گرمی کا احساس ہو	معدہ، جگر، آنتوں میں گرمی کا احساس ہو تو دہی اور دہی کی لسی عام پئیں۔ مصالحہ دار کھانے اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔
10	معدہ کے کینسر کا علاج	ایک ٹیبل سپون شہد میں ایک ٹی سپون دار چینی کے پوڈر کو ملا کر روزانہ ایک مہینہ نہار مُنہ کھائیں۔ انشاءاللہ بہت افاقہ ہو گا۔

II۔ پیٹ میں گیس

11	گیس اور پیٹ میں درد کی اینٹھن	گیس کا بند ہو جانا یا زیادہ اخراج صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ پیٹ میں گیس کی بڑی وجہ جلدی جلدی کھانے میں ہے اور گیس والے مشروبات پینا ہے۔ علاج کے لئے جب تک بھوک نہ ہو نہ کھائیں اور جب ابھی بھوک باقی ہو کھانے سے ہاتھ روک لیں۔ کھانے کو آہستہ آہستہ چبا کر کھائیں اور گیس آور مشروبات مثلاً پیپسی، کوکا کولا وغیرہ سے مکمل پرہیز کریں خوراک کے ساتھ صبح شام کی سیر یا ورزش سے مزید آرام آئے گا۔ قبض نہ ہونے دیں جو گیس کی ایک بڑی وجہ ہے۔

12	گیس معدہ کا تبخیر اور کھٹے ڈکار	کرِیر کے درخت جس کے پھل کو ڈیلے کہا جاتا ہے کے پھول ناشتہ سے پہلے 10 گرام کھائیں ۔تبخیر اور بادی کے مرض سے آرام آجائے گا۔
13	پیٹ میں جلن اور گیس سے نجات کے لئے چٹنی	گیس کی بیماری سے نجات کے لئے ٹلسی ،لہسن، ادرک، زیتون کا تیل، میتھی دانہ، ہلدی، پودینہ سب کو برابر مقدار میں لے کر چٹنی بنالی جائے اور روٹی کے ساتھ کھائی جائے۔دہی میں ملاکر بھی کھاسکتے ہیں۔سالن کا استعمال کم کردیں۔
14	بادی اور ریح	بادی اور پیٹ میں ریح رہنے کے علاج کے لئے سہاجنے کا اچار کھانے کے ساتھ کھائیں۔ بیماری ختم ہوجائے گی۔
15	پیٹ کے کیڑے	آڑو کے درخت کے تازہ پتے اور نرم شاخیں لیکر اس کا پانی نکال لیں اور 50 ملی لٹر جوس کو پانی میں ملاکر تین دن صبح نہار مُنہ پئیں۔
16	پیٹ کی جملہ بیماریاں ڈائریا، خونی دست	لوبان جو کہ اچھے پنساریوں سے مل سکتا ہے کو پیس کر پوڈر بنالیں اور ایک چھوٹا چمچ دودھ کے ساتھ رات سونے سے پہلے اور صبح ناشتے سے پہلے لیں۔لوبان معدہ اور انتڑیوں سے خون بہتا ہو، معدہ درد کرتا ہو یا ڈائریا ہو، اِن بیماریوں میں فائدہ مند ثابت ہوگا۔ خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اور تبخیر معدہ کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ پیٹ میں السر کا بھی علاج ہے۔
17	پیٹ میں بھاری پن	ایک چمچ شہد اور ایک چمچ ادرک کا جوس پانی میں ڈال کر شربت کی صورت میں پئیں۔ ہاضمہ ٹھیک ہوجائے گا۔
18	پیٹ میں ریح اور ڈھیلا پاخانہ	5 چھوہارے رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو کر رکھ چھوڑیں۔صبح پانی اور چھوہارے کھالیں۔ 5 چھوہارے کے ساتھ ایک چمچ دار چینی کا پوڈر کھلائیں بہت فائدہ ہوگا۔

19	پیٹ ہلکا پھلکا اور کھانا ہضم	100 گرام ادرک صاف کر کے ٹکڑے بنا کر جوسر (Juicer) میں آدھا گلاس پانی کے ساتھ بلینڈ کرلیں اور حسبِ ذائقہ شہد ڈال کر آدھا صبح کو پی لیں اور آدھا مغرب کی نماز سے پہلے پی لیں۔ اگر شوگر کی وجہ سے شہد نہیں ڈالنا چاہتے تو ویسے ہی پی لیں۔
20	پیٹ، قبض کی بیماریوں اور جوڑوں کی دردوں کا علاج	ہم وزن اَلسی، اسبغول دن میں دو تین دفعہ سادہ پانی یا شہد کے شربت یا دودھ کے ساتھ پئیں بڑا فائدہ مند ثابت ہوگا۔ اِن سے نہ صرف قبض دُور ہوجائے گی بلکہ پیٹ کی بہت سی بیماریاں، دل اور جوڑوں کی دردوں اور سوجن میں بھی اس کا فائدہ پایا گیا ہے۔
21	دورانِ سفر دل متلانا اور قے آنا	اگر گاڑی کے میں سفر آپ کا دل متلاتا ہے تو مُنہ میں ادرک کا ٹکڑا رکھیں اور چُوستے رہیں۔ بدہضمی کی صورت میں بھی ادرک کا سوپ پئیں۔ انتڑیوں کا کینسر روکنے کے لئے بھی بڑا فائدہ مند ہے۔
22	قے کا علاج	2 بڑی الائچی توے پر رکھ کر جلائیں، پودینے کا ست ایک چمچ، لیمن کا رس ایک چمچ، ادرک کا رس ایک چمچ، شہد ایک چمچ سب کو ملا کر مکسچر بنالیں۔ ہر طرح کی قے کو روکتا ہے۔ قے کو روکنے کے لئے ادرک کا قہوہ پیجئے۔ ادرک ایک چمچ، شہد ایک چمچ، پانی دو گلاس ڈال کر اُبالیں۔ حتیٰ کہ پانی آدھا رہ جائے، ٹھنڈا ہونے پر ایک چمچ تازہ لیمن کا رس ڈال کر گھونٹ گھونٹ کر کے پئیں۔ سرکہ ایک چمچ، شہد ایک چمچ، آدھے گلاس پانی میں ڈال کر شربت پئیں۔ پیٹ کی سب بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ مثانہ کی پتھری کو بھی نکالتا ہے۔ ایک گلاس پانی میں ایک بڑا چمچ سرکہ کا ڈال کر شربت بنالیں اور آہستہ آہستہ پئیں۔ متلی کا احساس کم ہوجائے گا اور پیٹ کی کئی ایک بیماریوں میں بھی یہ نسخہ کارگر ہے خصوصاً برسات اور تبدیلی موسم میں بہترین دوا ہے۔
23	ہیضہ جیسی علامات	پیاز کا رس، چونے کا پانی برابر مقدار میں لیکر آدھا گلاس پانی میں ڈال کر دن میں چار، پانچ دفعہ استعمال کریں۔

24	ہیضہ میں حفاظتی تدابیر	اگر ہیضہ کا خطرہ ہو تو حفاظتی تدبیر کے طور پر اسہال اور قے کو روکنے کے لئے پیاز کا پانی نکال کر ایک بڑا چمچ دن میں تین مرتبہ پلاتے رہیں۔ گلے سڑے پھل سبزیاں، بادی، بازاری، تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔
25	بدہضمی کا علاج	بدہضمی کے علاج کے لئے انار دانہ، سونف اور ہلیلہ سیاہ (کالی مرچ) تینوں ایک ایک چھٹانک لیکر پہلے ہلیلہ اور سونف کو باریک کرلیں پھر انار دانہ میں سفوف ڈال کر گرائنڈ کریں۔ جب سارا انار دانہ اسی طرح پس جائے تو اِس مرکب کو یکجان کر کے شیشی میں رکھ لیں۔ ایک چھوٹی چمچ خوراک استعمال کریں۔ دست، بدہضمی اور پیچش وغیرہ، دن میں دو تین خوراکیں دینے سے ٹھیک ہو جائے گی۔ اسے بنفشہ کے شربت یا بنفشہ کی چائے کے ساتھ استعمال کریں۔ انشاءاللہ فوری افاقہ ہوگا۔
26	اَلسر اور انتڑیوں میں سوجن کا علاج	چائے کا ایک چمچ میتھی دانے کا پوڈر صبح وسویرے اُٹھتے ہی نہار مُنہ ایک گلاس پانی کے ساتھ کھالیں۔ پیٹ اور انتڑیوں کا شافی علاج ہے۔ اگر السر ہو تو اس کے ساتھ دہی کی ایک پیالی میں ایک چھوٹا چمچ ہلدی ڈال کر کھائیں۔ فروٹ میں پپیتا کھائیں۔
27	آنتوں کی سوزش	آنتوں کی سوزش کو دُور کرنے کے لئے تربوز کا جوس نفع بخش رہے گا۔
28	انتڑیوں میں ریح اور درد	ہم وزن میتھی کے بیج، کلونجی کے بیج، سونف کے بیج، اجوائن کے بیج اور کالا نمک لیکر خوب باریک کرلیں۔ ریح یا پیٹ میں درد کی شکایت ہو تو ایک چمچ پانی کے ساتھ کھالیں۔
29	انتڑیوں میں سوزش اور درد کا علاج	کھانے سے پندرہ منٹ پہلے ادرک کا دو گھونٹ جوس لیں۔

ایلو ویرا کا استعمال معدہ اور انتڑیوں کی بیماریوں میں بہت مفید پایا گیا ہے۔ نظامِ ہضم کو بہتر کرتا ہے۔ آدھا کپ ایلو ویرا جوس صُبح نہار مُنہ پی لیں۔ اگر پینا اچھا نہ لگے تو مزیدار کرنے کے لئے گرین ٹی کے ساتھ یا شہد ڈال لیں۔	انتڑیوں کا علاج	30
مونگ دال چھلکے والی رات بھر بھگو کر رکھیں۔ صُبح آگ پر پکا کر خوب نرم کر لیں اور پھر اس میں ستو ڈال دیں (ایک حصہ دال چار حصے ستو) انہیں مکس کرنے کے بعد مندرجہ ذیل ڈالیں۔ لہسن، پیاز، ادرک، ٹماٹر اور تھوڑا سا سرکہ، سبز مرچ، نمک حسب ذائقہ تین گلاس پانی ڈال کر آدھے گھنٹے تک پکنے دیں۔ یہ سوپ نہ صرف مزیدار ہے بلکہ معدہ اور انتڑیوں کی بیماریوں اور قبض میں فائدہ مند ہے۔ دل کو فرحت پہنچاتی ہے۔ گری ہوئی طبیعت کو بحال کرتی ہے۔	انتڑیوں اور معدہ کی بیماریاں	31
100 گرام چاول، ایک کلوگرام پانی میں تین منٹ کے لئے اُبالیں۔ پانی کو چھان لیں۔ یہ پانی چاولوں کی پیچ کہلاتا ہے۔ اس میں 20 گرام شہد یا مصری ملا کر دن میں بار بار پیجیئے۔ خونی پیچش یا خونی دست بند ہو جائیں گے۔	خونی پیچش کا علاج	32
ایک چمچ ادرک، ایک چمچ لہسن، آدھی چمچ ہلدی، آدھی چمچ دار چینی کا پوڈر کو پیس لیں اور پیسٹ میں دو گلاس پانی ڈال کر آہستہ آگ پر اُبالیں۔ جب آدھا رہ جائے تو ہر چیز سمیت ٹھنڈا کرنے کے بعد پی لیں۔ دن میں یہ عمل تین دفعہ کریں۔ دیگر خوراک ماسوائے کیلا یا تھوڑا سا فریش جوس اور کچھ نہ کھائیں۔ انشاء اللہ دو، تین دن میں ٹھیک ہو جائیں گے۔	ڈائریا کا علاج	33
انار کے چھلکوں کو خوب اُبال کر رکھیں۔ اس گاڑھے سے آب دست کرنے سے آناً فاناً تسکین ہو جاتی ہے	بواسیر کا علاج	34
چند وقت کے لئے کھانا پینا چھوڑ دیں، جب خوب بھوک کا احساس ہو اس وقت کیلا اور دلیہ لیں۔ اگر بدہضمی کا دوبارہ احساس ہوتا ہے تو قبض کا علاج کریں۔	بدہضمی، قے یا دل کچا ہو	35

III-	قبض	
36	قبض کا علاج	1۔ قبض توڑنے کے لئے تین چمچ سنا مکی دو گلاس پانی میں ڈال کر اُبالیں جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو صاف کر کے پی لیں۔ چوبیس گھنٹے کے اندر اگر قبض ختم نہیں ہوتی تو دوبارہ یہی نسخہ استعمال کریں۔ اگر پھر بھی فائدہ نہ ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ اس کے ساتھ استعمال کریں۔ 2۔ گلقند 50 گرام رات سونے سے پہلے ایک گلاس نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ثقیل چیزوں کے کھانے سے پرہیز کریں۔ 1۔ چھ حصے گندم کا اَن چھنا آٹا، ایک حصہ جَو کا آٹا اور ایک حصہ چوکر کی روٹی کھائیں۔ پانی دن میں کم از کم تین لیٹر یعنی بارہ گلاس پئیں۔ صبح اور عصر کی نماز کے بعد ایک گلاس گاجر کا جوس پئیں اور اسبغول کا ایک بڑا چمچ ساتھ لیں اور فروٹ میں آڑو کھائیں۔ اگر چند دن فائدہ نہ ہو تو مندرجہ ذیل کو بھی استعمال کریں۔ 2۔ پانچ تُری لہسن، پانچ انجیر خشک، دس عدد منقہ اِن سب چیزوں کو رات بھگو کر رکھیں اور صبح ناشتے سے پہلے کھالیں اور اِن کا پانی پی لیں۔ 3۔ اگر رات کو بغیر بالائی دودھ میں چار سے آٹھ چمچ کسٹر آئل ملا کر آہستہ آہستہ پی لیں تو یہ شافی علاج ہے۔ 1۔ امل تاس (Cassia) کا گودا 50 گرام، ایک گلاس پانی میں ڈال کر رات بھر بھگوئے رکھیں، صُبح پُن کر 25 گرام شکر ڈال کر پی لیں۔ قبض کُھل جائے گی۔ کُھل کر اجابت کے لئے 25 گرام امل تاس کا گودا اسی طرح بھگو کر دیتے رہیں، معدہ کی سختی دُور ہو جائے گی۔ 2۔ چھوٹے بچوں جن کو سخت پاٹی آتی ہو یا پیٹ میں گیس رہتی ہو۔ امل تاس کا گودا سرسوں کے تیل میں ڈال کر بچے کی ناف کے اردگرد مالش کریں، پیٹ کُھل جائے گا اور گیس نکل جائے گی۔

37	پُرانی قبض اور پیٹ میں سُدے اور قولنج کا درد	سناء مکی 20 گرام ایک کلو پانی میں ڈال کر آہستہ آگ پر اُبالیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اُتار لیں۔ حسب ذائقہ شہد ملائیں اور صبح، شام ایک گلاس پانی میں ڈال کر پئیں۔ علاج تین دن تک جاری رکھیں اس میں پیٹ کی تمام بیماریوں کے لئے بھی فائدہ ہے۔ اس کے ساتھ پچھلا نسخہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
IV۔	**آنکھوں کی بیماریاں**	
38	آنکھوں میں اندھیرا محسوس ہونا	1۔ اگر آنکھوں میں اندھیرا محسوس ہو تو لال مرچ کو گھی میں تڑکا لگا کر کھالیں۔ 2۔ روزانہ ایلوویرا کا آملیٹ بنا کر ناشتے کے ساتھ لیں۔
39	آنکھوں میں جلن	آنکھوں میں جلن ہوں اور سُرخ رنگ کی ہو جائیں تو لوبان ملے پانی سے دھوئیں۔
40	آنکھ میں خارش یا آشوبِ چشم	اگر آنکھ میں خارش ہے یا آشوبِ چشم ہے تو خالص شہد کا قطرہ رات کو سوتے وقت آنکھوں میں ڈالیں۔ زیادہ تکلیف ہو تو دن میں دو، تین دفعہ کر سکتے ہیں۔ دھوپ میں کالی عینک لگا کر جائیں۔
41	آنکھ دُکھنا	انار کے تین، چار پھول سال میں دو، تین دفعہ کھائیں تو آنکھوں کی بہت سی بیماریاں مثلاً سُرخی، پانی بہنا، آنکھ دُکھنا وغیرہ سے بچے رہے گے۔
42	نظر کی کمزوری (Cataract) کا علاج	نظر کی کمزوری اور بڑھاپے میں اندھے پن کو روکنے کے لئے ہر کھانے کے ساتھ کچی گاجروں کا سلاد کھائیں۔ گاجر کا جس قدر رنگ سُرخ ہوگا اُتنا ہی اُس کا فائدہ ہے۔
43	نظر تیز کرنا	چار بادام، چٹکی مصری، سونف اور شہد ملا کر مکسچر بنالیں۔ رات کو سوتے وقت کھائیں اور کچھ نہ کھائیں اور سوجائیں۔ نظر دن بدن تیز ہو جائے گی۔

V- مسوڑھوں اور دانتوں کی بیماریاں

44	دانت کا درد اور مُنہ کی سوزش	10 گرام دھنیا کو پانی میں جوش دیکر اس پانی سے کُلی کرتے رہیں۔ آرام آجائے گا۔
45	دانتوں میں درد	1۔ اگر دانتوں میں درد ہے تو نمک میں لیمن کا رس ملا کر انگلی سے دن میں دو تین دفعہ مسوڑھوں کی مالش کریں۔ 2۔ اگر زیادہ درد ہو تو ادرک ایک چھٹانک اور لونگ پانچ عدد لیکر درد والے دانتوں پر مُنہ میں رکھیں۔ کلونجی کو سرکہ میں اُبالنے کے بعد اس نیم گرم محلول سے کُلیاں کریں۔ دانت درد جو ٹھنڈ کے لگنے سے ہوتا ہے دور ہو جائے گا۔
46	دانت میں درد اور مسوڑھوں کی سوزش	1۔ دانت میں درد ہے تو وہاں لونگ کے تین دانے رکھیں۔ 2۔ لونگ اور ادرک مُنہ میں رکھیں اور اُن کا رس چوسیں۔ 3۔ ٹوتھ پیسٹ کی بجائے شہد، نمک، میٹھا سوڈا کا مکسچر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ 4۔ نمک، ہلدی اور لیمن کا رس برابر مقدار میں لیکر مکسچر بنالیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے فائدہ مند منجن ہے۔
47	دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض	1۔ نمک اور شہد ملا کر ٹوتھ پیسٹ بنالیں اور دن میں تین مرتبہ اس سے دانت صاف کریں۔ مُنہ کی بُو ختم ہو جائے گی اور مسوڑھوں کی تکالیف ختم ہو جائیں گی۔ 2۔ مسوڑھوں اور دانتوں کی تندرستی کے لئے ہر روز میٹھا سوڈا اور نمک کو شہد میں ملا کر گاڑھا قوام بنالیں۔ دانتوں کی صحت کے لئے بہترین منجن ہے۔ 3۔ زیتون کی مسواک روزانہ صبح، شام کریں۔

48	بدبُو دار سانس اور مُنہ سے بُو آنا	اس کی وجہ مسوڑھوں اور دانتوں میں بکٹیریا ہے یا ایسی خوراک مثلاً لہسن وغیرہ کا کھانا بھی ہو سکتی ہے۔علاج کے لئے زیادہ پانی پئیں، سادہ غذا کھائیں، تلی ہوئی چیزیں بند کر دیں۔دودھ پینے کے فوری بعد کُلی کریں، سبزیاں اور فروٹ زیادہ کھائیں۔ مندرجہ بالا پرہیز کے ساتھ مسوڑھوں اور دانتوں کی صفائی کے لئے شہد 2 چمچ، نمک 1 چمچ اور میٹھا سوڈا 1 چمچ کا مکسچر بنالیں اور کھانے کے بعد اس سے بُرش کریں۔مُنہ میں الائچی ڈال کر چباتے رہیں۔
49	مُنہ کا مزا جاتے رہنا یا خراب ہو جانا	بعض بیماریوں میں مُنہ کا مزا خراب ہو جاتا ہے یا مزے کی حس ختم ہو جاتی ہے۔خاص طور پر افیون، کوکین یا سگریٹ پینے سے ایسا ہو جاتا ہے۔علاج کے لئے 25 گرام املتاس کا گودا 2 گلاس نیم گرم دودھ میں ملا کر اس سے کُلیاں کریں اور تھوڑی دیر کے لئے مُنہ میں رکھیں، ایک ہفتے کے استعمال سے مُنہ کا مزا بحال ہو جائے گا۔

VI۔ ناک اور گلے کی بیماریاں

50	گلا دُکھتا ہو	اگر گلا دُکھتا ہے تو نمکین پانی کے دن میں چار، پانچ دفعہ غرارے کریں۔
51	آواز کا بیٹھ جانا اور گلا کا مفلوج ہو جانا	1۔10 گرام ادرک یا سونٹھ ایک گلاس پانی میں ڈال کر جوشاندہ بنانے کے لئے اُبالیں اور گھونٹ گھونٹ پئیں۔گلا کُھل جائے گا اور گلے کی درد بھی ختم ہو جائے گی۔ 2۔چھیل کر ادرک کو خوب نمک لگا کر مُنہ میں رکھ لیں۔تکلیف فوری کم ہو جائے گی۔

52	ناک بند ہے اور کانوں کے ارد گرد درد ہو	اگر ناک بند ہے اور کانوں کے ساتھ ارد گرد درد ہے تو دن میں دو، تین دفعہ پیاز اور لہسن کا برابر مقدار میں رس ملا کر نتھنوں میں تین، چار قطرے ڈال کر اندر کی طرف کھینچیں۔
53	زکام اور ناک کا بہنا	کلونجی کو فرائی کر کے پوٹلی کے اندر رکھ کر سونگھیں، فائدہ ہوگا۔
54	بند زکام کو کھولنا	زکام کی صورت میں اگر ناک بند ہو یا سائنسز ہو تو ریشہ نکالنے کے لئے امل تاس کی جڑ کو جلا کر اُس کا دھواں ناک اور مُنہ کے ذریعے اندر لیکر جائیں۔ ناک سے اور بند آرٹریز سے ریشہ نکلنا شروع ہو جائے گا۔ اس کی وجہ سے اگر سر درد ہے تو اُس سے بھی فائدہ ہوگا۔
55	سائنسز کھولنے کے لئے قہوہ	ادرک، لہسن، اجوائن، لیمن گراس، ملٹھی کا چمچ برابر لیکر 6 گلاس پانی میں ڈال کر اُبالتے رہیں حتیٰ کہ آدھا پانی رہ جائے۔ جب قہوہ تیار ہو جائے تو اُس میں حسبِ ذائقہ شہد اور لیموں کا رس ملا کر ہر چار، پانچ گھنٹے کے بعد آدھی پیالی چھوٹے چھوٹے گھونٹوں کے ساتھ پیتے رہیں اور اُٹھتے ہوئے بخارات کو سانس کے ذریعے اندر لیجائیں۔ انشاءاللہ بڑا فائدہ ہوگا۔
56	نکسیر کا پھوٹنا	انار کے پھلوں کا رس پلانے سے نکسیر پھوٹنا بند ہو جاتی ہے۔ انار کا جوس بھی نکسیر میں فائدہ مند ہے۔ اگر نکسیر پھوٹ جائے تو کھجور کے پتوں کی راکھ سرکہ میں ڈال کر پیسٹ بنالیں اور ناک کے اندر لگائیں۔
57	نکسیر پھوٹنا	حفظ ماتقدم کے طور پر مغز بادام، مغز کدو، مغز چہار، دھنیا، سفید زیرہ، تخم خشخاش برابر مقدار میں ملا کر سفوف کو مکھن میں مکس کر کے رکھیں۔ روزانہ ایک چمچ کھائیں۔ نکسیر کے خلاف قوت مدافعت بڑھ جائے گی۔

VII۔ کھانسی

58	کھانسی	ایک گلاس دودھ میں ایک چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر صُبح، دوپہر، رات کو پینا شروع کریں۔ پیاز کا رس اور شہد برابر مکس کر کے ایک بڑا چمچ ہر تین گھنٹے بعد پئیں۔
59	کھانسی کے ساتھ گلا بھی بند ہو	اگر کھانسی کے ساتھ گلا، بھی بند ہے تو نمک لگا کر ادرک کا ٹکڑا مُنہ میں رکھیں اور چُوستے رہیں۔
60	خشک کھانسی، حلق اور گلے کی خراش	میتھی کے ساگ کے ساتھ گندم کے اَن چھنے آٹے کی روٹی کھائیں اُس کے بعد ادرک کا قہوہ گرم گرم پی لیں۔ اگر جلدی آرام چاہیے تو پچھلے نسخہ کا استعمال بھی ساتھ ہی شروع کر دیں۔
61	پُرانی کھانسی، کالی کھانسی، بلغم اور نمونیہ کا علاج	پُرانی کھانسی، کالی کھانسی، بلغم اور نمونیہ کے فوری علاج کے لئے کلونجی اور کیلے کے پتے ہم وزن لیکر توے پر رکھ کر جلا لیں پھر دونوں کو پیس کر شہد میں گاڑھا قوام بنا لیں۔ مریض کو دن میں تین چار دفعہ چٹائیں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔
62	کھانسی اور زکام کا علاج	ہم وزن لہسن اور ادرک (10 گرام) کوٹ کر 2 گلاس پانی میں قہوہ کی طرح اُبال کر دن میں تین دفعہ صبح، عصر اور رات سونے سے پہلے پئیں۔ ایک، دودن میں افاقہ ہو جائے گا۔
63	کھانسی اور دمہ کا علاج	کلونجی کا سفوف نصف سے ایک گرام تک صبح نہار مُنہ اور رات کو سوتے وقت پانی یا شہد کے ساتھ استعمال کرنا نہایت فائدہ مند ہے۔
64	بلغمی کھانسی کا علاج	کیلے کے پتے 50 گرام لیکر جلا لیں۔ کیلے کے پتوں کی راکھ میں 6 گرام لاہوری نمک ملا کر پیس لیں۔ 2 گرام صبح، شام کھائیں۔ بلغمی کھانسی چند دنوں میں ختم ہونے لگے گی۔

65	کھانسی کے دورے کا علاج	بعض دفعہ بچوں یا بڑوں کو بھی رات کے وقت ایسی کھانسی لگتی ہے کہ جان نہیں چھوٹتی۔ آس پاس کے لوگ بھی پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس کے فوری علاج کے لئے مندرجہ ذیل ٹوٹکہ تیر بہدف ہے۔ وکس ویپر رب(Vicks Vapour Rub) پاؤں کے تلوؤں پر لگا کر خوب مالش کریں۔ مالش کے بعد جراب پہن لیں۔ پانچ منٹ میں کھانسی سے امن ہو جائے گا۔ یہ نسخہ بچوں کے لئے خاص طور پر مؤثر ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

VIII۔ کان کی بیماریاں

66	کان میں پانی پڑنا	بوتل سے مشروب پینے والی سٹرا کی نلکی سے پانی کھینچ لیں۔ اُلٹا چلیں پانی اوپر آجائے گا۔
67	کان سے پیپ بہنا	برابر پیاز اور لہسن کا پانی نکال کر کان میں تین، چار قطرے صبح، دوپہر، شام کو ڈالیں اور پانچ منٹ کے لئے اسے ٹھہرا رہنے دیں۔
68	کان کا درد	پیاز اور لہسن کا عرق برابر مقدار میں مکس کر کے چند قطرے کان میں ڈالیں۔ آم کے تازہ پتوں کا رس نیم گرم کر کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔
69	سماعت کی کمزوری	سماعت کی کمزوری کے لئے مشروم کا آملیٹ ناشتے کے ساتھ استعمال کریں۔ خاص طور پر جن بچوں کے کان کمزور ہوں اُن کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔

IX۔ جگر (Liver) کی بیماریاں

70	جگر کے بڑھنے کا علاج	لیمن کا اچار اور تلسی (نیاز بو) کی چٹنی ہر کھانے کے ساتھ کھائیں۔ دو، تین ہفتوں میں جگر نارمل ہو جائے گا۔

71	جگر کی بیماریاں	1۔ اگر جگر خراب ہے تو پپیتا کھائیں۔ 2۔ صُبح شام انجیر کھائیں۔ 3۔ شہد ڈال کر مولی کا رس صبح، دوپہر، رات آدھا گلاس تین دفعہ پئیں۔ 4۔ کھانے کے ساتھ مولی کے پتوں کا سلاد کھائیں۔ دو، تین ہفتوں میں ٹھیک ہو جائے گا۔
72	کمزور جگر اور معدہ کا علاج	انار کا جوس (خصوصاً جنگلی انار) جگر کی تمام بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ معدہ کے تمام عارضوں خصوصاً اَلسر، قولج اور بدہضمی کی مرض میں بھی فائدہ مند ہے۔
73	امراضِ جگر اور مثانہ کی پتھری	صبح مولی کھائیں اور مولی کے پتے بھی ساتھ کھائیں۔ جگر کا ہر عارضہ ٹھیک ہو جائے گا اور مثانہ کی پتھری بھی نکل جائے گی۔

X۔ بلڈ پریشر کی بیماریاں

74	ہائی کولیسٹرول کا علاج	1۔ ٹماٹر کا جوس آدھا گلاس صبح، شام پینے سے کولیسٹرول کم ہو جاتا ہے۔ 2۔ باقاعدہ ٹماٹر جوس یا سلاد کے ساتھ ٹماٹر کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ دو گلاس پانی میں 2 بڑے چمچ دھنیے کے ڈال کر خُوب اُبالیں۔ پانی چھان لیں اور قہوہ کے طور پر پئیں کولیسٹرول کم کرے گا۔
75	ہائی بلڈ پریشر	ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے کلونجی کا پوڈر ایک چھوٹا چمچ، لہسن کا پانی ایک بڑا چمچ اچھی طرح مکس کر کے صبح، شام لیں۔ بلڈ پریشر چند ہفتوں میں نارمل پر آ جائے گا۔ انتڑیوں کی سوزش میں بھی فائدہ مند ہے اور گلے کی بیماری میں بھی شفاء دیتا ہے۔ 1۔ صُبح نہار مُنہ لہسن کی دو پوتھیاں کچی کھانے سے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور آنتوں کی بیماریاں دُور کرنے میں بھی مفید ہے۔ 2۔ بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے مغز تخم تربوز 10 گرام صبح نہار مُنہ کھائیں۔ تربوز کے موسم میں صبح، دوپہر، شام تربوز کا جوس پئیں۔

XI- دل کی بیماریاں

نمبر	بیماری	علاج
76	دل میں دھڑکن تیز ہو اور بلڈ پریشر زیادہ ہو	دل میں دھڑکن تیز ہو اور بلڈ پریشر زیادہ رہتا ہو تو آملہ کا مربہ اور فروٹ میں اناناس کھایئے، فائدہ ہوگا۔
77	دِل کی طاقت کے لئے	1۔ ایک پیالی گندم کے آٹے کی بھوسی میں 4 گلاس پانی ڈال کر خُوب اُبالیں حتی کہ گاڑھا قوام بن جائے، پھر اُس میں برابر وزن کا شہد اور زیتون کا تیل مکس کر دیں، کلیسٹرول، بلڈ پریشر کے لئے فائدہ مند غذا بن جائے گی۔ اس کا استعمال ناشتے میں کریں۔
78	دل کی رگیں (Arteries) کھولنا	2۔ ایک حصہ دار چینی کا پوڈر اور دو حصے شہد ملا کر پیسٹ بنا کر رکھ چھوڑیں اور ناشتے کے لئے بریڈ پر لگا کر ہر روز کھائیں۔ اس سے آرٹریز کھل جائیں گی اور دل کے اٹیک سے بچے رہیں گے۔ اگر کسی کو ایک اٹیک ہو چکا ہے تو پھر بھی یہ نسخہ بڑا فائدہ مند رہے گا۔
79	دل کی کمزوری	جَو کے ستو اور ایک سیب کو کوٹ کر آپس میں ملالیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر جوش دیں اور اس کا ناشتہ کریں۔ دل کو مضبوط کرے گا، دل کی کمزوری دُور ہو جائے گی۔
80	دل کی کمزوری اور ذیابیطس کا علاج	کلونجی، ادرک، لہسن اور شہد ہم وزن لیکر بلینڈ کرلیں۔ روزانہ عصر کے بعد ایک چمچ کھائیں۔ دل کے عارضہ میں بہت فائدہ مند نسخہ ہے۔ قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوگا۔ پیٹ کی بیماریوں کے لئے شافی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو بھی فائدہ ہوگا۔
81	دل کا اپریشن نہ کرنا پڑے	مندرجہ بالا نسخہ کے ساتھ ساتھ اپریشن کے بغیر، دل کی بیماری کے علاج کے لئے سات عدد مدینہ منورہ کی عجوہ کھجور بمعہ گٹھلی پیس کر نہار مُنہ استعمال کریں۔ عجوہ زیادہ مئوثر ہے اگر نہ ملے تو مقامی کھجور ہی سے علاج کریں۔

82	خون صاف کرنے کا قہوہ	20 گرام شیشم کے تازہ پتے پانی میں جوش دیکر ایک ہفتہ پئیں۔ خون صاف ہوجائے گا اور خون کی ہر خرابی انشاء اللہ دُور ہوجائے گی۔
83	دل کی حفاظت اور خون کی صفائی کے لئے	1۔دل کی طاقت کے لئے روزانہ صبح، شام شہد، پانی اور لیمن کا شربت پئیں۔ دل کے پٹھے مضبوط ہوجائیں گے اور خون کی بیماریاں بھی ختم ہوجائیں گی۔ 2۔دل کی بیماری کے لئے اللہ تعالیٰ نے ٹماٹر میں شفاء رکھی ہے جس کے اندر دل کی طرح چار خانے ہیں۔ اس میں موجود کیمیکل لائیسوپین دل کی بیماریوں اور کئی طرح کینسر میں فائدہ مند ہے۔ ہر کھانے کے ساتھ سلاد میں ٹماٹر کا استعمال بڑھادیں۔ 3۔روزانہ دو بڑے چمچ پیاز کا رس لیں۔
84	دل کی حفاظت کے لئے قوام	مندرجہ ذیل ادویات کو پیس کر چھان کر ملالیں۔شہد میں قوام بنالیں۔ کلونجی:50 گرام، بیج کاسنی:50 گرام میتھرے:50 گرام قسط شیریں:10 گرام، برگِ حناء:10 گرام حب الرشاد:10 گرام چھوٹا چمچ صبح شام کھانے کے بعد استعمال کریں۔انشاءاللہ شریانیں کُھل جائیں گی۔خون متوازن ہوجائے گا۔دل کے پٹھے مضبوط ہوجائیں گے۔ انشاء اللہ متواتر استعمال سے اپریشن کی ضرورت نہیں رہے گی۔
85	دل کی بیماریوں کے لئے حلوہ	ایک چھٹانک منقہ، ایک چھٹانک لسوڑیاں، ایک چھٹانک ملٹھی، 2 کلو پانی میں بھگو کر پانی کو آگ پر رکھ دیں حتیٰ کہ آدھا پانی رہ جائے۔اس پانی کو چھان کر آدھا چھٹانک خشخاش، آدھا کلو جو کے ستو اور آدھا کلو شکر ڈال کر آگ پر پکا کر حلوہ بنالیں۔فریج میں رکھیں اور ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ انشاء اللہ دل کے امراض اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے مفید رہے گا۔

XII-	قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے	
86	عمدہ صحت اور قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے	1۔ بکری کا دودھ قوتِ مدافعت (Immune System) بڑھانے کے لئے خاص طور پر بچوں اور بڑی عمر کے لوگوں کے لئے مفید ہے۔ 2۔5 چمچ تیل زیتون، 5 چمچ شہد اور 1 چمچ کلونجی کوٹ کر ملائیں اور روزانہ نہار مُنہ ایک چمچ کھائیں۔ انشاء اللہ عمومی صحت بہتر ہوتی جائے گی خصوصاً اُلسر، معدہ کی تیزابیت، جلد کی بیماریوں اور دل کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ 3۔ قوتِ مدافعت کمزور ہے تو روزانہ پانچ دانے لونگ کے صبح کھائیں۔ کینسر کے علاج میں بھی مفید ہے۔ نسخہ جات کے ساتھ مندرجہ ذیل علاج بالغذا بھی کریں۔
87	صحت کی بحالی اور قوتِ مدافعت میں اضافہ	روزانہ دیسی مُرغی کے ایک یا دو انڈے اُبال کر یا سورج مکھی کے تیل میں آملیٹ بنا کر کھائیں۔ یہ دل کی طاقت کے لئے معتدل ٹانک ہے۔ انڈے میں اللہ تعالیٰ نے زندگی کو برقرار رکھنے کے لئے تمام خصوصیات ڈالی ہیں۔ یہ وٹامن ڈی، بی ٹو اور بی 12 سے بھرپور ہے۔ جو قوت مدافعت کو بڑھانے اور ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنانے کے لئے ضروری ہے۔ خاص طور پر اس میں ایک کیمیکلز Poline ہے جو دماغی کمزوریوں کو دُور کرتا ہے اور یادداشت کو بڑھاتا ہے۔ حاملہ عورتوں اور بچے کے لئے انڈا نہایت مفید ہے۔ اس سے پیدائش میں نقائص دُور ہوتے ہیں۔ جہاں تک یہ کہ انڈا دل کے لئے نقصان دہ ہے۔ تھوڑی تعداد میں کھائے جائیں تو اس میں کوئی قباحت نہیں۔

88	خون کی کمی اور کمزوری کا احساس (بلغمی مزاج کے لئے)	اگر خون کی کمی اور کمزوری کا احساس ہو اور مزاج بلغمی ہے تو گاجر، شلجم اور کالے چنے زیادہ کھائیں۔
89	صحت مند زندگی کے لئے اکسیر	1 چمچ زیتون، 6 چمچ شہد اور 1 چمچ کلونجی کوٹ کر ملائیں اور روزانہ نہار مُنہ ایک چمچ کھائیں۔ انشاء اللہ ہر طرح کی بیماری سے بچے رہیں گے۔
90	بیماری سے بحالی	اسبغول کا چھلکا آب جَو کے ساتھ لیں تو عمومی صحت کے لئے بہترین ہے۔ بیماری کے بعد اس کا استعمال کمزوری کو دُور کر کے آدمی کو دوبارہ بحال کرنے کے لئے بہت معاون ہے۔

XIII۔ بڑھاپے کے اثرات سے بچنے کے لئے

91	بڑھاپے میں طاقت	1۔ حریرہ یعنی دودھ میں گوندھے ہوئے جَو کے آٹے کی روٹی شہد کے ساتھ کھائی جائے۔ دل کو سکون اور غم دُور کرنے والی غذا ہے۔ خاص طور پر بڑی عمر کے لوگوں کے لئے بڑی فائدہ مند ہے۔ 2۔ دودھ اور شہد کا شربت بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے اور بڑھاپے کو مؤخر رکھتا ہے۔ صبح، شام ایک گلاس پیئیں۔ 3۔ بڑھاپے میں اچھی صحت اور لمبی زندگی کے لئے دوپہر کا کھانا ظہر کی نماز سے پہلے کھائیں اور رات کا کھانا مغرب کی نماز کے فوری بعد کھائیں۔ کپڑے کُھلے اور ہلکے پہنیں، زندگی مُستعد گزاریں لیکن جسم کو تھکانے والے کاموں سے باز رہیں اور ایک وقت میں زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔ دُھواں، گرد و غُبار اور بدبُو دار فضا میں نہ جائیں۔

92	بڑھاپے میں صحت مند زندگی	صبح، شام دو گلاس پانی میں دو چمچ شہد تازہ لیمن کا رس مکس کر کے شربت پینا عادت بنالیں۔ بڑھاپے کو روکتا ہے، جلد کی تازگی برقرار رہتی ہے اور جسم میں طاقت آتی ہے۔
93	عمومی کمزوری کا علاج	صبح، شام ایک گلاس پانی میں ایک بڑا چمچ شہد اور ایک تازہ لیمن کا رس مکس کر کے شربت پئیں۔ بڑھاپے کو روکتا ہے۔ جلد کی تازگی برقرار رہتی ہے اور جسم میں طاقت آئے گی۔ مندرجہ بالا نسخہ جات 64 کے ساتھ ساتھ شہد اور دار چینی کے پوڈر سے بنائی گئی چائے بڑھاپے کے اثرات کو کم کرنے کے لئے بڑی فائدہ مند ثابت ہوئی ہے۔ 4 چمچ شہد اور 1 ٹی سپون دار چینی کا پوڈر 3 کپ پانی میں ڈال کر خوب اُبالیں، چائے تیار ہے۔ ہر تین چار گھنٹے ایک کپ کا چوتھائی حصہ پی لیں۔ چند ہفتوں کے استعمال سے آپ کی جلد تازہ اور چمکدار ہو جائے گی۔ تھکاوٹ کم ہو گی اور آپ جسم میں طاقت محسوس کریں گے۔ بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھے گی۔ دل مضبوط ہوگا۔
94	بڑھاپے کا روکنا	ہر کھانے کے ساتھ صبح، شام ایک چمچ زیتون کا تیل پئیں۔ بڑھاپا اثر نہیں دکھاتا اور جلد بھی صاف رہے گی۔
95	کمزور قوت باہ	25 گرام ادرک رات سونے سے پہلے کھائیں۔ پانچ پکی ہوئی بڑی سائز کی کھجوریں (پاکستان میں ڈھکی کی کھجور) نہار مُنہ اور عصر کی نماز کے بعد کھائیں، قوتِ باہ میں کمزوری دُور ہونے لگے گی۔
96	سوکھا، کمزور اور پتلے پن کا علاج	اگر جسم پتلا، کمزور یا سُوکھا ہوا ہو تو کھیرے کے ٹکڑے شہد کو لگا کر صبح روزانہ ناشتے کے ساتھ چار ہفتہ کے لئے کھائیں۔ انشاء اللہ جسم میں بالیدگی اور قوت پیدا ہو جائے گی۔

نمبر	مرض	علاج
97	جسم کی سستی اور غمی کا علاج	سناء مکی کا پوڈر، شہد اور مکھن برابر لیکر پیسٹ بنالیں اور ایک بڑا چمچ ناشتے سے پہلے اور رات سونے سے پہلے ایک گلاس نیم گرم دودھ کے ساتھ لیں۔دل مضبوط ہوجائے گا،طبیعت ٹھیک ہوجائے گی۔

XIV- ذہنی طاقت اور یادداشت بڑھانے کے لئے

نمبر	مرض	علاج
98	یادداشت کی کمزوری	صبح نہار مُنہ شہد کے شربت میں لوبان ملا کر پیئیں۔یادداشت بحال ہوجائے گی۔ سوکھا انگور میوہ(Rasin) صبح، شام کھائیں لیکن بیج پھینک دیں، چند ہفتوں میں حافظہ تیز ہوجائے گا۔
99	یادداشت بڑھانا	1۔ صُبح نہار مُنہ شہد کا ایک چمچ، زیتون کا ایک چمچ،کلونجی کے سات دانے اور پانچ دانے مغز بادام چبا کر کھائیں۔ 2۔چوتھا حصہ بادام،50 گرام کالی مرچ پیس کر بوتل میں رکھیں۔ ہر صبح نہار مُنہ کھائیں۔چند ہفتوں میں یادداشت تیز ہوجائے گی۔
100	ذہنی تھکاوٹ ہونا	ذہنی تھکاوٹ ہوتو شہد کے ساتھ سات بادام روزانہ صُبح نہار منہ کھانا شروع کریں۔(باداموں کو رات بھر بھگو کر رکھا جائے)

XV- جوڑوں کی دردوں کا علاج

نمبر	مرض	علاج
101	جوڑوں کا درد	اگر تکلیف زیادہ ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ بھی استعال کریں۔ سورنجاں شیریں50 گرام، سناء مکی50 گرام، سونٹھ(ادرک) 25 گرام ادویات کو صاف کر کے سفوف بنالیں۔3 گرام سفوف پانی کے ساتھ صبح، شام استعمال کریں۔ سُرخ گوشت، میٹھی، بادی اور تلی ہوئی اشیاء کے کھانے سے پرہیز کریں۔

102	جوڑوں کی درد اور بار بار پیشاب آنا	کلونجی ایک حصہ، میتھی کے بیج ایک حصہ، خراسانی اجوائن آدھا حصہ سب کو اچھی طرح سفوف کی شکل کر لیں۔ صبح، شام ایک یا دو چائے کے چمچ لیں۔ یہ باب بار پیشاب آنے کو بھی روکتا ہے۔
103	جوڑوں کی درد اور سوجن	5 چھوہارے، ایک چمچ سونٹھ پسی ہوئی، ایک چمچ ادرک، ایک چمچ کلونجی سب کو ملا کر دودھ میں جوش دیں دو تین اُبالوں کے بعد ٹھنڈا کر کے دودھ پی لیں اور چھان کھالیں۔ اس سے روزانہ ناشتہ کریں، چند ہفتوں میں فائدہ ہو جائے گا۔
104	جوڑوں کی دردوں اور جم جانا	1۔ جوڑوں کے دردوں کے علاج کے لئے ایک کپ اُبلا پانی، شہد کے دو بڑے ٹیبل سپون اور دار چینی کا ایک چھوٹا چمچ ڈال کر شربت بنا کر صبح، شام پیتے رہیں۔ انشاء اللہ جوڑوں کے دردوں میں افاقہ ہوگا۔ کوپنگ ہینگ یونیورسٹی میں 200 لوگوں پر تجربات کئے گئے جن میں اُنہیں ناشتے سے پہلے ایک ٹیبل سپون شہد اور آدھائی سپون دار چینی کا پوڈر کھلایا گیا۔ ایک ہفتہ کے اندر 200 میں سے 73 مریض بالکل ٹھیک ہو گئے اور ایک مہینہ کے اندر وہ مریض جو چل بھی نہیں سکتے تھے وہ بغیر درد محسوس کئے اُنھوں نے چلنا شروع کر دیا۔ 2۔ اوپر کے علاج کے ساتھ ساتھ پانچ عدد انجیر رات کو پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح پانی سمیت کھالیں۔
105	جوڑوں کے درد اور اعصابی بیماریاں	ادرک کا مربہ بنانے کے لئے ایک کلو ادرک کو صاف کر لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک دن دھوپ میں رکھیں۔ اگلے دن اُس میں ڈیڑھ کلو شہد ملا کر ہلکی آگ پر تین جوش دیں۔ گرم گرم کو بوتلوں میں بند کر کے ڈھکنا لگا دیں اور فریج میں رکھ چھوڑیں۔ اس مربہ کی روزانہ 50 گرام خوراک ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ جوڑوں کے درد، اعصابی درد، بڑے ہوئے پیٹ اور مُنہ سے پانی آتے رہنا کے مسائل رفع ہو جاتے ہیں۔

106	اندرونی چوٹوں سے دردیں	دارچینی 20 گرام، نمک لاہوری 20 گرام پیس کردن میں دو، تین مرتبہ کھاتے رہیں۔ درد ختم ہوجائے گی۔

XVI۔ ڈپریشن

107	ڈپریشن کا علاج	1۔ شہد اور لیمن کا ٹھنڈا شربت لیں۔ 2۔ السی کے بیج دن کے اکثر اوقات مُنہ میں آہستہ آہستہ چباتے رہیں۔ 3۔ کلونجی کے دانے ایک چھوٹا چمچ صبح نہار مُنہ شہد کے شربت کے ساتھ کھالیں۔ 4۔ جیسے کیلے کی شکل مسکراتے ہونٹوں کی طرح ہے۔ قدرت نے اس کے اندر ایک کیمیکل ٹرپٹوفین (Tryptophan) رکھا ہے جو موڈ کو ٹھیک کرنے کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔ اس لئے جب بھی موڈ خراب ہو یا طبیعت میں ڈپریشن ہو دو، تین پکے ہوئے میٹھے کیلے کھائیں۔

XVII۔ مثانہ کی بیماریاں

108	پیشاب میں خون اور پیپ	جَو کا پانی اگر شہد کے ساتھ شربت کی شکل میں پیا جائے تو پیشاب میں خون و پیپ کے مریضوں کی تکلیف انشاءاللہ پندرہ دن میں ختم ہوجاتی ہے۔
109	مثانہ کی مضبوطی کے لئے	1۔ بار بار اگر پیشاب کی شکایت ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔ میتھی کے بیج اور کلونجی ہم وزن لیکر سفوف تیار کرلیں اور پھر اتنا شہد ڈالیں کہ گاڑھا قوام بن جائے۔ یہ قوام رات سوتے وقت آدھا چمچ کھائیں۔ 2۔ مثانہ یعنی پراسٹیٹ (Prostate) کی کمزوری کو دُور کرنے کے لئے تربوز اور ٹماٹر فائدہ مند ہیں۔ دالوں میں کالے چنے پکا کر کھائیں۔

110	پیشاب کی بندش	پیشاب بند ہو جانے کی صورت میں کلونجی ہر ایک گھنٹہ کے بعد آدھا چائے کا چمچ کھلائیں۔ انشاءاللہ شفاء ہوگی۔
111	پیشاب کی جلن	تربوز کا جوس صبح، دوپہر، شام تین دفعہ پئیں۔
112	مثانہ میں پتھری	1۔ انگور کے بیل کی لکڑی جلا کر سفوف بنالیں اور ایک گلاس پانی میں ایک چمچ گھول کر پئیں۔ مثانہ کی پتھری بننا رُک جائے گی اور چند ہفتوں میں پہلی پتھری بھی نکل جائے گی۔ 2۔ پتھری خواہ کسی بھی طرح کی ہو ریت بن کر نکل جائے گی۔ ہلدی کی تین گھانٹھیں لیکر ہم وزن لیمن جوس میں ڈال کر کھرل کریں اور پھر سائے میں خشک کر کے پوڈر بنا کر بوتل میں رکھیں۔ آدھی گرام صبح، شام پانی کے ساتھ کھائیں۔ دو ہفتوں تک انشاءاللہ پتھری ختم ہو جائے گی۔ (دونوں علاج بیک وقت بھی شروع کرسکتے ہیں) ایک دوائی صبح اور دوسری دوائی شام کو کھا سکتے ہیں۔
113	بار بار پیشاب کی حاجت	سفید تل، منقہ اور ناریل اور شہد چاروں 100,100 گرام لیکر اچھی طرح کوٹ لیں اور دس، دس گرام کے لڈو بنالیں۔ ناشتے میں اور عصر کی نماز کے بعد ایک یا دو لڈو کھلائیں۔ بار بار پیشاب آنا کم ہو جائے گا اور وہ بچے جو رات کو بستر پر پیشاب کرنے کے عادی ہیں وہ بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔ سردیوں میں بدن کی دردیں، بار بار پیشاب کی حاجت بڑھ جاتی ہے۔ یہ لڈو کھانے سے اس سے نجات مل جائے گی۔

XVIII۔ گردے (Kidney) کی بیماریاں

114	کمزور گردوں کا علاج	کمزور گردے والے صبح ناشتے سے پہلے 25 گرام میوہ (Rasin) اور رات سونے سے پہلے 25 گرام ادرک کھائیں، انشاءاللہ گردہ کا فعل ٹھیک ہو جائے گا۔ 7 عدد چھوہارے، 9 عدد مغز بادام، 1 تولہ تل دودھ میں جوش دیکر چند ہفتے صبح ناشتے سے پہلے لیں۔

کلونجی اور شہد ملا کر کھائیں۔ سوتے وقت 10 گرام زیتون کا تیل پی لیں۔ چند ہفتوں میں دردِ گردہ اور پتہ کی پتھری نکل جائے گی۔اس کے علاوہ پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے اور تھکن دُور کرتا ہے۔	گردے اور مثانے کی پتھریاں	115
1۔ تلسی (نیاز بو) اور سبز دھنیے کے پتے سلاد کے طور پر یا اس کی چٹنی کھانے کے ساتھ کھائیں۔ لیور (Liver) گردہ کی تمام بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ 2۔ انجیر گردوں میں پتھری کو ختم کرتی ہے اور گردوں کے عمل کو طاقت دیتی ہے۔ رات کو پانچ عدد خشک انجیر پانی میں بھگو دیں اور صبح پانی پی لیں اور انجیر کھائیں۔ 3۔ ایک چمچ شہد، زیتون کا تیل اور لیمن کا رس ملا کر دن میں تین بار پئیں۔ چند ہفتوں میں گردوں کی پتھری ختم ہو سکتی ہے۔	گردوں کی عام بیماریوں کا علاج	116
1۔ 100 گرام مغز اخروٹ پیس کر 100 گرام شہد میں ملا دیں۔ بطور جیم (Jam) گندم کے بغیر چھنے آٹے کی روٹی کے ساتھ ناشتے میں استعمال کریں۔ 2۔ ایک چمچ السی اور ایک چمچ دھنیا کے بیج، آدھا لیٹر پانی میں جوش دیکر پی لیں۔ چند مہینوں میں گردہ کی پتھری نکل جائے گی (انشاءاللہ)۔	گردے کی پتھری	117
اگر گردوں کے فعل کی خرابی سے پیشاب میں کمی ہو اور آنکھیں سوج جائیں تو ہر صبح باتھو اور سبز دھنیا کوٹ کر چٹنی کی صورت میں ناشتے کے ساتھ کھائیں، فائدہ ہوگا۔	بیمار گردوں کی وجہ سے پیشاب میں کمی اور آنکھوں کی سوجن	118
1۔ املی 6 گرام، آلو بخارہ 6 گرام، رات کو دو کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح، دوپہر، شام پلائیں۔ بادی اشیاء، تلی ہوئی چیزیں، تیز مرچ مصالحہ، بازاری کھانے سے پرہیز کریں۔ پانی نارمل سے ڈبل کر دیں۔ 2۔ یرقان کی بیماری میں گاجر بہت مفید ہے۔ گاجر کا جوس بنا لیں اور صبح شام تازہ جوس پئیں، یرقان دُور ہو جائے گا۔	یرقان	119

XIX۔ شوگر (ذیابیطس)

120	ذیابیطس	1۔ کھانا کھانے سے پہلے تین، چار انجیر کھائیں۔ انجیر کی شوگر غذاء کی شوگر کو تحلیل کر دیتی ہے یعنی (Reducing Sugar) ہے۔ 2۔ ہم وزن کلونجی، گوند کتیرہ اور جَو چار گنا وزن، سب کو 10 گنا پانی ڈال کر اُبالیں۔ چوتھائی پانی باقی پر ٹھنڈا کر کے پُن لیں۔ اس پانی کو دن میں تین دفعہ آدھا آدھا گلاس پئیں۔ انشاء اللہ ذیابیطس سے نجات مل جائے گی۔ 3۔ کلونجی 10 گرام، تخم کاسنی 5 گرام اور میتھی 5 گرام کوٹ کر دو، دو گرام کی پڑیاں بنالیں۔ صبح، شام کھانے سے پہلے کھائیں۔ چند ماہ میں ذیابیطس کا مرض برائے نام رہ جائے گا۔ 4۔ کھانے سے پہلے ایک بڑا چچ میتھی کے دانے کھالیں یا سالن میں مکس کرلیں۔ اس سے آپ ہارٹ اٹیک سے بھی بچے رہیں گے۔ 5۔ جامن کی خشک گھٹلیاں پیس لیں اور سادہ پانی سے صبح ہر روز 3 گرام کھائیں۔ 6۔ 50 گرام فالسہ کے درخت کی چھال خشک کر کے پیس لیں، 100 گرام شہد کے ساتھ ملا 5,5 گرام کھائیں۔ 7۔ دار چینی 100 گرام اور 100 گرام کلونجی کا پوڈر بنالیں۔ ہر کھانے سے پہلے اس پوڈر کا 5 گرام (ایک چائے کا چچ) پانی کے ساتھ کھالیں۔ تینوں نسخے بیک وقت شروع کر دیں۔ چند ماہ میں شوگر کی بیماری سے نجات ہو جائے گی۔
121	شوگر سے نجات ممکن ہے	1۔ رات کو 2 چھوٹے چچ میتھی دانہ ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ ہر صُبح نہار مُنہ نماز سے پہلے پی لیں۔ اُس کے چند منٹ کے بعد دس سے پندرہ تُلسی کے پتوں کو نگل لیں۔ 2۔ ہلدی، جنگلی کریلے کا سفوف، کالی مرچ کا سفوف ہم وزن لیکر صبح سویرے اور رات کو سونے سے پہلے ایک چھوٹا چچ پانی کے ساتھ لیں۔ انشاء اللہ شوگر سے نجات پالیں گے۔ دونوں نسخے بیک وقت شروع کریں۔

XX- کینسر

122	کینسر کی روک تھام	سائنسدانوں نے معلوم کیا ہے کہ بروکلی اگر بطور سلاد کھائی جائے تو کینسر کی بہت سی اقسام کی روک تھام ہوتی ہے۔ خاص طور پر پراسٹیٹ کینسر میں مفید ہے۔
123	قدرتی کیموتھراپی	ایک تازہ لیمن کا جوس شہد ہم وزن ڈال کر دن میں تین دفعہ کھائیں۔ کینسر سے انشاء اللہ نجات پائیں گے۔ کیموتھراپی کی ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔ علاج بیک وقت بھی شروع کر سکتے ہیں۔
124	کینسر سے حفاظت	1۔ ہر بیماری قابلِ علاج ہے۔ کینسر اور ایڈز کا علاج بھی ہے۔ شہد، سرکہ اور کلونجی کا پوڈر برابر مقدار میں لیکر مکس کرلیں اور صبح ناشتے کے ساتھ ایک چمچ کھائیں۔ انشاء اللہ کینسر جیسی مہلک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ 2۔ کینسر کی بیماری سے بچے رہنے کے لئے زیادہ سے زیادہ شہد کا استعمال کریں۔ لیمن اور شہد کا شربت خصوصاً فائدہ مند ہے۔ 3۔ ٹماٹر بطور سلاد، بطور جوس کچے پکے کھانے سے آدمی کینسر سے بچا رہے گا۔ اس میں انٹی آکسیڈنٹ (Anti Oxtdents) کیمیکل پائے جاتے ہیں۔

XXI- کمر درد اور ہڈیوں کی بیماریاں

125	کمر درد، لنگڑی کا درد (عرق النساء)	کریر کی لکڑی جلا کر اس کی راکھ 5 گرام شہد میں ملا کر چند ہفتے کھائیں۔ ٹانگ میں پرانی دردیں ختم ہوجائیں گی۔

126	ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے	دودھ اور شہد کا شربت ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ روزانہ صبح اور عصر کی نماز کے بعد ایک ایک گلاس لیں۔ ناشتہ میں دہی، پنیر لیں۔ سلاد میں سیلری اور فروٹ میں کیلا زیادہ کھائیں۔
127	کمر درد اور ہڈیوں کی دردوں کا علاج	ایلوویرا کی دو شاخوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں اور تھوڑا سا پانی اور تیل ڈال کر فرائی پین میں پکائیں۔ پانچ منٹ کے بعد اس میں ایک انڈا ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ یہ آملیٹ جوڑوں، کمر اور فروزن (Frozen) بازوؤں کے لئے تیار ہے۔ تین حصے کر لیں۔ صبح، دوپہر اور شام کو کھانے کے ساتھ کھائیں۔ انشاءاللہ بہت فائدہ ہوگا۔
128	جوڑوں کی بیماری جس میں ہڈیاں بڑھ جاتی ہیں	ہر کھانے سے پہلے ہم وزن پیاز کا پانی، انجیر اور شہد ملا کر کھائیں۔ جوڑوں کی دردیں جو ہڈیاں بڑھنے سے پیدا ہوتی ہیں، شفاء ہوگی۔
129	جوڑوں کی دردیں	جوڑوں کی دردوں میں سُوجے ہوئے حصوں پر امل تاس کے پتوں کے پیسٹ سے مالش کریں، آرام آجائے گا۔
130	ہڈیوں کی کمزوری اور دیگر بیماریوں کا علاج	ہڈیوں کی کمزوری کو دُور کرنے کے لئے بطور سلاد بروکلی کا استعمال بڑھائیں۔ یہ آنکھوں کی طاقت کے لئے بھی فائدہ مند ہے اس کے علاوہ دل کے عمل کو ٹھیک کرتا ہے، اور بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے اور کینسر کے خلاف بھی قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ خواتین جن میں اکثریت کی ہڈیاں کمزور ہوتی ہیں۔ وہ سلاد کے طور پر بروکلی اور پھل کے طور پر کیلا کا استعمال بڑھائیں۔
131	ٹوٹی ہڈی، فریکچر وغیرہ جلدی جوڑنے کے لئے	انزاروت، رتن جوت، شہد کا موم، ہم وزن لیکر مکس کر لیں، ایک، ایک گرام صبح، دوپہر، شام کھائیں۔ بہت مفید ہے۔

132	عرق النساء (لنگڑی کا درد)	عموماً عرق النساء کی درد کے پیچھے پُرانی قبض ہوتی ہے۔ اس کا بہترین علاج قبض نہ ہونے پائے۔ اگر پیٹ کھل کر روزانہ صاف ہوجائے تو اس بیماری سے خود بخود نجات مل جائے گی۔ پیٹ کی صفائی کے لئے سناء امکی کا پوڈر، شہد اور مکھن برابر مقدار میں ملا کر پیسٹ بنالیں۔ ناشتے کے ساتھ اور رات سونے سے پہلے ایک گلاس نیم گرم دودھ کے ساتھ ایک بڑا چمچ لیں۔ خوراک کو سادہ رکھیں۔ گھی یا تیل میں تلی ہوئی اشیاء، مٹھائی، میدہ اور گوشت کا استعمال چھوڑ دیں، سبزی اور فروٹ زیادہ کھائیں۔ اس کے ساتھ پچھلا نسخہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
133	کمزور اور کھوکھلی ہڈیوں کی بیماری	ہڈیوں کو مضبوط اور ٹھوس بنانے کے لئے چیز Cheese کا استعمال زیادہ کریں۔ اس میں قدرت نے خاصی مقدار میں کیلشیم اور وٹامن ڈی رکھی ہیں۔ خاص طور پر بچوں کو چیز زیادہ کھلائیں۔

XXII۔ سر درد

134	دردِ سر کا علاج	سر میں زیتون کے تیل کی مالش کریں اور پیاز کاٹ کر اسکی خوشبو لیں۔ پاؤں کے تلوؤں پر پیاز کا لیپ کریں سر کی درد ختم ہوجائے گی۔ اگر گرمی سے سر درد ہو تو مہندی لگائیں۔
135	آدھے سر کی درد (Migraine) کا علاج	سر کو اچھی طرح پٹی سے باندھ لیں اور کسی اندھیرے کمرے میں لیٹ کر آرام کریں۔ شور سے بچیں، تسکین مل جائے گی۔ مہندی کا پوڈر اور سرکہ ملا کر پیسٹ بنالیں اور ماتھے کے اوپر لگائیں درد سے سکون مل جائے گا۔

XXIII۔ بالوں کی بیماریاں

136	بالوں کی حفاظت	اگر آپ سر میں تیل لگا کر اچھی طرح مالش کریں گے تو سر کے بال گرنے سے رُک جائیں گے اور بڑھاپے میں زیادہ سفید بھی نہیں ہونگے۔

137	گرتے بالوں کا علاج	ایک چھٹانک کلونجی کو توے پر جلا کر ایک پاؤ سرکہ میں مکس کر لیں۔ اس محلول میں ایلو ویرا (کوار گندھل) ہم وزن لیکر بلینڈ کر لیں اور پھر تینوں چیزوں کے مرکب کو ایک دفعہ ہلکی آگ پر اُبال لیں۔ گرتے بالوں کو روکنے کے لئے اچھا مرکب ہے، بار بار لگانے سے گرتے بال دوبارہ اُگ آتے ہیں۔ بالوں کی صحت کے لئے بھی بہترین ہے۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔
138	سفید بالوں کے لئے خضاب	مہندی چار حصے، چائے کی پتی ایک حصہ، کافی ایک حصہ، چینی ایک حصہ ایک گلاس پانی میں ڈال کر اُبال لیں اور ٹھنڈا ہونے پر سر پر لگائیں۔ جب خشک ہو جائے تو سر دھولیں۔
139	چمک دار اور لمبے بال کرنا	اگر سر میں دو حصے شہد اور ایک حصہ لیمن کا جوس ملا کر لگاتے رہیں اور خوب مالش کریں تو تھوڑے ہی دنوں میں بال نرم، چمک دار، مضبوط اور لمبے ہو جائیں گے۔ بال گرنا بھی بند ہو جائیں گے۔
140	صحت مند بال اور جلد	1۔ اگر کلونجی کا تیل سر پر لگایا جائے تو بال گرنے سے رُک جاتے ہیں اور جلدی سفید بھی نہیں ہوتے۔ گنج پر اِس سے مالش کی جائے تو بال اُگنے بھی لگ سکتے ہیں۔ 2۔ اگر روزانہ پانچ، سات دانے کلونجی کے پیس کر ایک چمچ زیتون کے تیل کے ساتھ صُبح ناشتہ سے پہلے کھائیں تو جسم کی جلد تازہ دم رہے گی اور بالوں کی چمک بھی برقرار رہے گی۔ دونوں نسخے بیک وقت استعمال کئے جا سکتے ہیں۔
141	جوؤں کا علاج	جب سر میں جوئیں پڑ جائیں تو شہد اور پانی برابر مقدار میں ملا کر سَر میں ہاتھوں سے خوب مالش کریں اور کنگھی کر کے ایک، دو گھنٹہ کے لئے چھوڑ دیں پھر سر کو اچھی طرح صابن سے دھولیں۔ یہ عمل دو، تین دن کریں۔ انشاء اللہ نہ صرف جوئیں ختم ہو جائیں گی بلکہ انڈے بھی مر جائیں گے اور سر کی جلد اور بال چمکدار ہو جائیں گے۔

	XXIV۔	پھیپھڑوں کی بیماریاں
142	تپدق اور پھیپھڑوں کے عوارضات	تپِ دق اور پھیپھڑوں کے عوارضات میں گنے کا رس زیادہ پئیں۔
143	پھیپھڑوں کی کمزوری، دمہ اور سانس کی بیماریوں کا علاج	جس طرح انگوروں کے گچھے کی شکل پھیپھڑا نما ہوتی ہے اسی طرح اللہ تعالیٰ نے اس میں ایسے کیمیکلز رکھے ہیں جن سے آکسیجن کے جذب کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ پھیپھڑوں کے کینسر، دمہ اور پھیپھڑوں میں پانی بھر جانے کی صورت میں انگور زیادہ کھائیں۔ انگوروں کے بیج خاص طور پر دمہ کے لئے مفید ہیں۔
144	پھیپھڑوں کی بیماریاں	پھیپھڑوں کی تمام بیماریوں کے علاج کے لئے انگور کھائیں۔ منقہ کے سات دانے رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح نہار مُنہ کھائیں۔ یہ بلغم کو باہر نکالے گا، اعصاب کو مضبوط، غم کو دُور اور ذہن مضبوط ہوگا۔ قدیم اطباء نے دمہ کا علاج میں اسبغول کی بھی بڑی تعریف کی ہے۔ ایک ماہ تک مسلسل اسبغول کی تھوڑی مقدار صبح صبح پانی کے ساتھ کھانے سے دمہ میں تخفیف ہوتی ہے۔ اگر چار پانچ ماہ تک مسلسل استعمال کیا جائے تو مرض جاتا رہتا ہے۔
145	ٹی بی کا علاج	پہاڑی جنگلی شہد صبح، شام زیتون کے ساتھ ناشتہ کریں اور سویٹ ڈش کے طور پر نماز عصر کے بعد شہد اور زیتون کا مکسچر ایک بڑا چچ لیں۔ رات کو سونے سے پہلے بھی شہد اور زیتون کھائیں۔ ٹی بی کا مرض ٹھیک ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کے امراض میں بھی فائدہ مند ہے۔
146	بلغمی دمہ کا علاج	ایک پاؤ گندم کو مٹی کے برتن میں جلالیں۔ اس میں آدھا پاؤ ہلدی ملا کر پیس لیں۔ دو ہفتے کے لئے 6 گرام روزانہ رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں۔ انشاء اللہ آرام آجائے گا۔

XXV- اعصابی اور ذہنی بیماریاں

147	اعصابی کمزوری کا علاج	اعصابی کمزوری کے لئے کلونجی کا سفوف ایک حصہ اور شہد پانچ حصہ ملا کر صُبح نہار مُنہ کھائیں، اعصابی کمزوری اور یادداشت کو فائدہ ہوگا۔ دودھ کی بجائے دہی کی لسی بھی لے سکتے ہیں۔
148	اعصابی تناؤ (Mental Tension)	روغنِ کلونجی دن میں دو مرتبہ صبح، شام دس، دس قطرے دودھ کا ایک گلاس اور ایک بڑا شہد کا چمچ ملا کر کھائیں۔ اعصابی تناؤ دُور ہو جائے گا۔
149	اعصابی بیماریاں	1۔ السی دو حصے، سرکہ ایک حصہ کو بلینڈ کر کے جو قوام بنے گا اس برص کے مقام پر لیپ کرنے سے سفیدی ختم ہو جاتی ہے۔ انشاء اللہ برص دُور ہو جائے گا۔ 2۔ دماغی کمزوری کو دُور کرتا ہے۔ رعشہ کی بیماری میں خاص طور پر نفع بخش ہے۔ پر کنسن (Parkinson,s disease) کی بیماری میں بھی فائدہ مند ہے۔ یادداشت کے لئے قوت بخش ہے۔ 3۔ کینسر کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔
150	دماغی، اعصابی بیماریاں اور لقوہ کا علاج	1۔ جنگلی کبوتر کے گوشت کی سوپ دماغ کے اعصاب کی خرابی کو دُور کرتا ہے۔ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے لقوہ اور فالج کے مریضوں کی غذاء بالکل بند کر دی جائے۔ تین، چار مرتبہ پلائیں اور شہد کا پانی صبح شام استعمال کروائیں۔ 2۔ جنگلی کبوتر کے گوشت کی سوپ اعصابی بیماریاں خاص طور پر پرکنسن (Percinson) اور رعشہ کی بیماری کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اس میں زنک اور سیلینیم (Selenium) پائے جاتے ہیں جو اِن بیماریوں کو روکتے ہیں۔
151	پرکنسن اور الضمیر (رعشہ کی بیماری)	بکری کے دودھ صبح شام پئیں۔ اس میں قدرت نے زنک اور سیلینیم کی زیادتی رکھی ہے جو پرکنسن اور رعشہ میں فائدہ مند ہے۔

152	الضمیر ،رعشہ اور دماغی کمزوری کا علاج	اخروٹ کی شکل دماغ جیسی ہے اور اس میں موجود کیمیکلز دماغی کمزوری میں بہت مفید ہیں۔ ڈرائی فروٹ کے طور پر کھائیں۔ اخروٹ کا پوڈر اور شہد برابر مقدار میں ملا کر صبح شام کھائیں۔ دماغ کے درمیان باہمی پیغامات تیز ہو جاتے ہیں۔ اعصاب کی کمزوری کا علاج ہے۔
153	جنون اور مرگی کا علاج	سناء مکی 10 گرام سرکہ میں پیس لیں اور پانی کے ساتھ مُنہ میں ڈالیں آرام آجائے گا
154	حافظہ کی کمزوری	دماغی کمزوری دُور کرنے کے لئے اور حافظہ بڑھانے کے لئے انگور کا جوس پئیں۔ انجیر کھائیں اور رات کو منقہ کے دس دانے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح پانی پی لیں اور منقہ کھالیں۔ یادداشت بڑھاتا ہے اور دماغی کمزوری کو دُور کرتا ہے۔ جو بچے حفظ کرتے ہیں اُن کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔
XXVI-		**جلدی امراض**
155	پھوڑے، پھنسیوں اور جلدی امراض کے لئے مرہم	کلونجی 50 گرام، روغنِ زیتون 50 گرام، شہد 100 گرام، پہلے کلونجی پیس کر باریک پاؤڈر کی طرح کرلیں پھر اس کو شہد اور زیتون میں ملا کر مرہم تیار کریں اور محفوظ رکھیں۔ ضرورت کے وقت لگائیں۔
156	مرہم جلدی امراض کے لئے	کلونجی کو توے پر جلالیں اور اس کا سفوف بنالیں۔ برابر برابر مقدار میں مہندی، سرکہ اور پیاز کے پانی کو پگھلی ہوئی موم میں خوب مکس کر کے مرہم بنا کر رکھ چھوڑیں۔ ہر طرح کے جلدی اُلسر کے لئے فائدہ مند ہے۔

157	پھوڑے پھنسیوں کا علاج	پھوڑے پھنسیوں اور جلدی بیماریوں پر شہد اور لہسن کا رس ملا کر برابر قوام بنالیں اور خراب جلد پر لگائیں۔
158	سخت پھوڑے (Tumor)، جلد کا اَلسر	سرکہ اور کلونجی کا سفوف مکس کرلیں اور جلد پر لگائیں۔ یہ جلدی اَلسر سے آرام دے گا۔ کسی بھی قسم کے پھوڑے (Soft Tumors) اور (Hard Tumors) جن میں پَس (Mucas) ہو پک کر ختم ہو جائیں گے۔
159	چہرہ پر پھوڑے پھنسیاں اور کُھردری جلد کا علاج	آدھا کلو زیتون کے پتے، اور کنوار گندل کی دو شاخیں چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں 4 لیٹر پانی میں 15 منٹ کے لئے اُبالیں۔ پانی کو چھان کر فریج میں رکھ لیں اور اس پانی سے دن میں تین دفعہ مُنہ دھوئیں۔ دھونے کے بعد زیتون کے تیل سے چہرہ پر مالش کریں۔ صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد زیتون کے پتوں کا قہوہ لیں۔ رات کو سونے سے پہلے زیتون کے تیل کا ایک بڑا چمچ پی لیں۔ انشاء اللہ چہرے کی جلد صاف وشفاف اور چمکدار ہوجائے گی اور پھوڑے پھنسیاں نکلنا بند ہوجائیں گی اور طبیعت خوشگوار رہے گی۔
160	خون کی خرابی اور جسم پر پھوڑے پھنسیاں	آدھا کلو زیتون کے پتے 10 لیٹر پانی میں ڈال کر 15 منٹ تک اُبالیں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد اس پانی سے جسم پر اسفنج سے ٹکور کریں۔ کھانے کے بعد زیتون کے پتوں کا قہوہ استعمال کریں۔ ایک ہفتہ تک علاج جاری رکھیں۔ خون مصفا ہوگا اور جلدی بیماریوں سے انشاءاللہ شفاء ہوجائے گی۔

مہندی کا پوڈر اور مکھن لیکر خوب بلینڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔ یہ پیسٹ پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے اُن کا گندہ مواد باہر نکل جائے گا اور پھوڑے پھنسیاں ختم ہوجائیں گی۔اگر چہرہ کے اوپر پھنسیاں نکلتی ہیں تو اس پیسٹ سے چہرے کے اوپر خوب مالش کریں، آدھا گھنٹہ کے بعد دھوڈالیں۔یہ عمل کچھ دن کرنے چہرہ صاف ہوجائے گا۔	پھوڑے پھنسیوں کا علاج	161
صبح باتھ روم میں نہانے سے پہلے سارے جسم پر سورج مکھی اور سرسوں کا تیل برابر مقدار میں مکس کر کے خُوب مالش کریں۔ مالش کے بعد پانچ منٹ تک یونہی رہنے دیں اور پھر بغیر صابن لگائے نہالیں۔اگلے دن صابن لگا کر نہائیں۔اُس سے اگلے دن پھر تیل لگا کر سادہ پانی سے نہائیں۔اس روٹین سے جلد تازہ رہے گی اور خُشکی کی وجہ سے خارش نہیں ہوگی۔	جلدی خُشکی اور خارش کا علاج	162
10 گرام سناء کمی، 10 گرام سرکہ، 10 گرام زیتون کا تیل، تینوں کو اچھی طرح مکس کرلیں۔ چہرے کے اوپر سیاہ دھبوں کے لئے بھی مفید ہے۔جلد میں کسی طرح کی خارش ہو تو اُس کا بھی آرام آجائے گا۔۔گنج پر لگائیں تو بال دوبارہ اُگ آئیں گے۔	جلدی دھبے اور خارش	163
پیاز کے بیج پیس کر برابر مقدار میں پیاز کا پانی اور سرکہ لیکر مرہم کی طرح جلد پر مالش کریں۔	جلدی بیماریاں، ہاتھ، پاؤں کا پھٹ جانا	164

165	جلدی بیماریاں مثلاً داد، برص، دھبے اور خارش	بعض لوگوں کے ہاتھ، پاؤں پھٹ جاتے ہیں جن میں خون بھی رستا ہے۔اس کے علاج کے لئے ایک گلاس مہندی کے پتے دس گلاس پانی میں اُبالیں۔ یہ قہوہ پیئیں بھی اور اس سے پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں کو دھوئیں۔ ہفتہ عشرہ میں بالکل آرام آجائے گا۔
166	جلدی بیماریوں اور زخموں پر لگانے کے لئے مرہم	شہد تین حصے، زیتون ایک حصہ، ادرک دو حصے، کلونجی ایک حصہ، ہلدی ایک حصہ اِن سب کو ملا کر خوب بلینڈ (Blend) کرلیں۔ ہر طرح کے زخموں اور جلدی بیماریوں کے لئے مرہم تیار ہے۔زخم پر لگا کر پٹی کرلیں۔ جلد پر لگا کر اچھی طرح مل لیں۔تمام قسم کے پھوڑوں، پھنسیوں، داد کے لئے بہت مفید ہے۔ انشاء اللہ بہت تیزی سے فائدہ ہوگا۔ نہار مُنہ ایک چمچ روزانہ کھانے سے انتڑیوں کی سوزش اور ورم کو بھی انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔
167	جلد کی لیمن اور فروٹ سے حفاظت	جلد کی حفاظت کے لئے لیمن، گریپ فروٹ، مالٹا، کینو، انگور کا استعمال فائدہ مند رہے گا۔ چہرہ پر لیمن کو دو حصوں میں کاٹ کر ہر ایک حصہ کو ململ میں باندھ کر پوٹلی بنالیں۔ اِس پوٹلی سے جلد کی مالش کریں۔ انشاء اللہ اِس عمل کو روزانہ کرنے سے چہرہ کی جلد صحت مند، لچکدار اور چمکدار ہو جائے گی۔ ایلو ویرا (کوار گندھل) کے گودے سے جلد کو مساج کریں۔ انشاء اللہ جلد صحت مند اور چمکدار ہو جائے گی۔
168	جلد کا پھٹ جانا، جلد کا اَلسر اور خارش	1۔زیتون کے پتے پانی میں اُبال کر پانی سے جلد دھوئیں۔ 2۔زیتون کے پتوں کا جوس جلد پر لگائیں۔ 3۔مُنہ کے اندر کی جلد، زبان یا مسوڑھوں کی تکلیف پر زیتون کے پتوں کو اُبال کر پانی سے غرارے کریں اور تازہ پتے چباتے رہیں، افاقہ ہوگا۔
169	ہاتھ، پاؤں کا پھٹ جانا	لہسن، نوشادر اور شہد برابر مقدار میں لیکر پیس لیں اور خراب جلد پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔

170	بدن کی خارش	بدن کی خارش کے لئے انار کا رس ایک گلاس، بنفشہ کا شربت آدھا گلاس، پانی ایک گلاس، سب کو ملا کر نرم آنچ پر کچھ دیر اُبلنے دیا جائے اور ٹھنڈا ہونے پر پیا جائے۔
171	چہرے کی شادابی	اگر روغنِ زیتون ایک بڑا چمچ کلونجی کا پوڈر آدھا چھوٹا چمچ باہم مکس کر کے صبح شام کھائے جائیں تو چہرے پر چمک اور شادابی جھلکنے لگتی ہے۔
172	خون کا جم جانا	جسم کے کسی حصہ میں خون جم جائے اور اس حصہ پر ورم ہو تو باتھو کا ساگ وہاں لگا کر باندھ دیں ورم دُور ہو جائے گا۔
173	زخموں کا علاج	اگر زخم ٹھیک نہ ہوتے ہوں تو شہد لگائیں۔ زخم جلدی بھرنے میں مددگار ہے۔

XXVII۔ جلے کا علاج

174	آگ سے جلے کا علاج	آگ سے جلے کو نمکین پانی سے دھوئیں اور اُس پر پھر زیتون کا تیل لگا دیں۔ آبلے نہیں آئیں گے۔ 1۔ گاجر پیس کر جلے ہوئے مقام پر لگا دیں۔ آرام آجائے گا۔ شہد کو جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔ اِس سے شفاء ہو گی۔ 2۔ انڈے کی سفیدی جلے ہوئے حصہ پر لگائیں۔ آبلہ نہیں بنے گا، سوزش ختم ہو جائے گی۔
175	جلے ہوئے مقامات کا علاج	اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو 10 گرام مہندی ایک گلاس پانی میں ڈال کر اُبالیں اور جلی ہوئی جلد پر لگائیں۔
176	جلی ہوئی جلد	1۔ جلی ہوئی جلد کے اوپر شہد اور لہسن کے پانی کا محلول لگائیں۔ جلی ہوئی جلد ٹھیک ہو جائے گی۔ 2۔ جلے ہوئے مقام پر جَو کا آٹا اور انڈے کی سفیدی ملا کر لیپ کریں تسکین ہو جائے گی۔
177	جلد گرم چیز سے جل جائے	اگر فوری جلی ہوئی جلد پر نمکین پانی سے دھو کر زیتون کا تیل لگا لیں تو چھالا بننے سے بچ سکتے ہیں۔

XXVIII۔	ذہنی امراض	
178	جنرل ٹانک خصوصاً نسیان اوررعشہ کا علاج	ایک حصہ کلونجی، ایک حصہ شہد، ایک حصہ سرکہ اور تین حصے پانی ملاکر اُبال لیں۔اس کا بڑا چمچ ناشتے سے پہلے کھائیں۔
179	بوجھل دماغ، ناک، کان بند	اگر دماغ بوجھل ہو، کنپٹی جکڑی ہوئی ہو، ناک بند ہو یا زکام ہو تو ایک چمچ ادرک کا مربہ، ایک عدد چائے کا چمچ سونف، دودھ کے ایک گلاس میں ڈال کر اُبال کر پی لیں۔ زکام بند ہو جائے گا، دماغ کُھل جائے گا، انتڑیوں کی بیماریوں، پیٹ کی بیماریوں اور گلے کی بیماریوں کے لئے بھی اکسیر ہے۔

XXIX۔	خواتین کے خصوصی امراض	
180	خواتین کے امراض کا علاج	جن میں کمر درد، حیض کی بندش کا درد، پٹھوں کا کھنچاؤ، بدن کا ٹوٹنا، جی متلانا، ٹانگوں کا کھنچاؤ وغیرہ شامل ہیں۔ اِن بیماریوں میں کلونجی چائے کا آدھا چمچ پانی کے ساتھ صبح شام استعمال کریں۔
181	اگر ایام کم اور تکلیف سے آتے ہوں	دوگرام کلونجی کا سفوف بنا کر پانی کے ساتھ باقاعدگی سے کھائیں۔ تکلیف دُور ہوگی اور آرام آئے گا۔
182	حیض کی بیماریوں سے بچاؤ	زیتون کے تیل کے ساتھ کلونجی کے پانچ، سات دانے چبا کر کھائیں۔
183	ماہواری میں زیادتی	جن عورتوں کو ماہواری زیادہ آتی ہے۔ چولائی کا ساگ متواتر کھانے سے فائدہ ہو جائے گا۔
184	سمارٹ رہنے کے لئے	یوں تو خواتین سمارٹ ہونے کے لئے کئی حربے آزماتی ہیں اِن کے لئے خوشخبری ہے کہ پپیتا جسم کی زائد چربی کو ختم کرتا ہے۔ دُنیا میں اسے وزن کم کرنے والا پھل سمجھا جاتا ہے۔

XXX۔		**فالج**
185	فالج کا علاج	لہسن، ہینگ، دار چینی، پتھر کا نمک، سونٹھ، مرچ سیاہ سب 10,10 گرام لیکر کوٹ لیں اور دو گلاس پانی میں ڈال کر اُبالیں۔ جب ایک گلاس رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے دن میں دو دفعہ صبح، شام پلائیں۔ یہ جوشاندہ سینے کی بیماریوں، کھانسی، دمہ، دل کی حرکت کو دُرست رکھنے کے لئے بھی فائدہ مند ہے، ہاضمہ دار بھی ہے۔
186	فالج، لقوہ اور گنٹھیا جیسی بیماریوں سے نجات	دو پوتھی لہسن شہد میں ڈال کر دن میں تین مرتبہ کھائیں۔
187	فالج، لقوہ، رعشہ اور جوڑوں کا درد	روغنِ کلونجی دس قطرے صبح، شام نیم گرم دودھ میں یا چائے میں ڈال کر چند ہفتے استعمال کریں۔
XXXI۔		**باؤلے کتے، سانپ اور زہریلے کیڑے کے کاٹے کا علاج**
188	باؤلے کتے کے کاٹے کا علاج	باؤلے کتے کے کاٹے کو کلونجی کا سفوف 10 گرام صبح، دوپہر، شام پانی کے ساتھ پلائیں۔ روزانہ تین، چار دن تک علاج جاری رہے، انشاءاللہ باؤلا کی بیماری (Hydrophobia) سے بچ جائیں گے۔
189	سانپ کے کاٹے کا علاج	1۔ سانپ کے کاٹے کو چند روز چولائی کا ساگ کھلانے سے زہر ختم ہو جاتا ہے۔ 2۔ چولائی کے پتے اور نیم کے پتے کوٹ کر سانپ کے کاٹے کے اوپر لگائیں آرام ہوگا۔ 10 گرام کلونجی کا سفوف پانی کے ساتھ صبح، دوپہر، شام تین دن متواتر کھلائیں، انشاءاللہ سانپ کے زہر سے آرام آجائے گا۔
190	زہر کا علاج	اگر کوئی زہر کھالے تو ایک گلاس دودھ، چوتھا حصہ زیتون کا تیل ڈال کر پلائیں۔ جان بچ سکتی ہے۔

191	زہریلا کیڑا وغیرہ کاٹ لے	اگر زہریلا کیڑا وغیرہ کاٹ لے تو جہاں کاٹا ہے وہاں لہسن رگڑیں اور لہسن کے تیل سے مالش کریں انشاء اللہ درد میں افاقہ ہو جائے گا، زخم بڑھے گا بھی نہیں۔

XXXI۔ خون کا بہنا یا جم جانا

192	بہتے خون کا بند کرنا	اگر کٹ آجائے اور خون بند نہ ہو تو کھجور کا پتہ جلا کر اُس کی راکھ کو زخمی حصہ پر لگا دیں، خون بند ہو جائے گا۔ چونکہ کچن میں چھوٹے موٹے کٹ لگتے رہتے ہیں اس لئے چاہیے کہ کھجور کی راکھ بوتل میں ڈال کر رکھیں جو بوقتِ ضرورت کام آئے۔ سرکہ میں کھجور کی راکھ کا پیسٹ بھی خون بند کرنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
193	اندرونی خون (Hemorrhage) کا جمع ہونا	جسم کے اندر کسی آرٹریز کے پھٹنے سے خون نکلے اسے ہیمرج (Hemorrhage) بھی کہتے ہیں۔ خاص طور پر معدہ میں السر پھٹنے سے یا دماغ کی شریان سے نکلنے لگے تو املتاس کے گودے کا شہد کے ساتھ شربت بنا کر بار بار پینا چاہیے۔ ہر طرح کے ہیمرج میں فائدہ مند پایا گیا ہے، دل کے مریضوں کے لئے بھی نفع بخش ہے۔
194	نکسیر کا بند کرنا	چولائی کے پتے اور نیم کے پتے پیس کر جس طرف سے نکسیر جاری ہو اُس طرف کی کنپٹی پر لیپ کرنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

XXXIII۔ متفرق بیماریاں

195	کوڑھ کا علاج	مہندی کے پتے ایک گلاس، پانی دس گلاس ڈال کر دس منٹ تک اُبالیں پھر ٹھنڈا ہونے دیں، نیم گرم پانی میں ایک گلاس شہد ڈال دیں۔ چالیس دن تک اس طرح کا بنایا ہوا قہوہ پانی کی جگہ پر دن رات پیتے رہیں۔ علامہ ابنِ جوزیہؒ کے مطابق کوڑھ سے نجات کے لئے بڑے اچھے نتائج نکلے ہیں۔

196	پاؤں سے بُو آنا	پاؤں سے بُو اُن لوگوں کے آتی ہے جن کے پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہے۔ چنانچہ پاؤں کی جرابیں اور بوٹ بدبُو دار رہتے ہیں۔ علاج کے لئے پاؤں کو روزانہ سرکہ اور نمک ملے پانی کے ساتھ دھوئیں، جرابیں کاٹن کی پہنیں اور بوٹوں کو اندر سے سرکہ میں گیلے کپڑے سے صاف کریں۔
197	ٹھنڈ کی وجہ سے ہاتھ پاؤں کا سُوج جانا	امل تاس کے پتوں کا پیسٹ بنا کر مالش کریں۔
198	وزن کم کرنا	کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے تین گلاس پانی پئیں۔ کھانا اُس وقت تک نہ کھائیں جب تک بھوک خوب چمک نہ اُٹھے اور کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں جب ابھی کچھ اشتہاء باقی ہو۔ کھانے کے بعد دو کپ لیمن کے ساتھ گرین ٹی بغیر شوگر کے پئیں۔ گریپ فروٹ کا استعمال بڑھائیں۔ یہ دل کی بیماریوں اور کینسر کے خلاف بھی کام کرتا ہے۔ 10 گرام اجوائن، 10 گرام سونف کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر پکائیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو صبح، شام پی لیں۔ چند ہفتوں میں فرق پڑ جائے گا۔
199	بیماری کے بعد جلد صحت کی بحالی	بکری کا دودھ خصوصاً بچوں اور بوڑھوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔
200	وبائی امراض سے بچاؤ	وبائی امراض مثلاً نزلہ زکام، گلے کی خرابی، کھانسی کی بیماریوں میں زیتون کے پتوں کا قہوہ پئیں۔

201	ہچکی آنا	تین گرام کلونجی کا سفوف ایک چمچ شہد ملا کر کھانے سے ہچکیوں کی بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے
202	متعدد ی بیماریوں سے بچاؤ	متعددی بیماریاں مثلاً پلیگ، چیچک، ہیضہ جو ایک دوسرے سے لگ جاتی ہیں انہیں ہوائی بیماریاں بھی کہا جاتا ہے۔ اِن کے متعلق عبدالرحمٰن بن عوفؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت ہے کہ "جب تم سُنو کہ کسی علاقہ میں کوئی متعددی بیماری پھیل گئی ہے تو اگر تم اس علاقے میں ہو تو اپنے مقام پر ٹھہرے رہو اور اگر اُس علاقے سے باہر ہو تو بیماری والے شہر میں نہ جاؤ"۔ (بخاری، مسلم، ابی داؤد)
203	ڈینگی بخار میں گرتے ہوئے پلیٹ لٹس (Platelets) کا علاج	پپیتا کے دو تازہ پتے ایک گلاس پانی بلینڈر میں ڈال کر جوس بنالیں اور شہد ڈال کر یہ شربت دن میں تین، چار دفعہ پئیں۔ فروٹ کے طور پر بھی پکا ہوا پپیتا کھائیں۔ لیمن گراس، کالی مرچ، کلونجی اور اجوائن، اِنہیں پانی میں اُبال کر قہوہ کے طور پر پیتے رہیں۔
204	ڈینگی بخار سے بچاؤ	1۔ کالی مرچ، کلونجی، چورائتہ، اجوائن اور پودینہ دس، دس گرام لیکر پیس لیں اور دن میں ایک ایک گرام کا قہوہ بنا کر تین چار مرتبہ پیتے رہیں 2۔ پپیتا کے پتوں کو بیلنڈر میں پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے شہد ڈال کر دن میں دو، تین مرتبہ لیں۔
205	چہرہ کا لقوہ	چند ہفتوں کے لئے رات سونے سے پہلے کلونجی کا تیل ناک میں ڈالتے رہیں، لقوہ کم ہوتا جائے گا۔
206	زبان کے چھالے	مہندی کے پتے 10 گرام، خشک دھنیا 5 گرام، ایک گلاس پانی میں ڈال کر جوش دیں اور اس سے غرارے کریں۔

207	اولاد نہ ہونا	جس شخص کی اولاد نہ ہوتی ہو۔ حضرت علیؑ کا فرمان ہے کہ وہ انڈے کے ساتھ متواتر روٹی کھائے۔
208	بے اولادوں کے لئے اولاد اور قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے	ایک پلیٹ میں روئی کی تہہ بچھائیں پھر روئی کے اوپر گندم اور مٹر کے پچاس پچاس گرام دانے مکس کر کے پھیلا دیں اور کچھ دن روشن دان میں پڑے رہیں حتیٰ کہ اُگنے لگیں۔ اگر پانی خشک ہو جائے تو مزید ڈال دیں۔ ناشتے اور کھانے کے ساتھ سلاد کے طور پر کھائیں۔ دانے اُگانے کی ایسی روٹین رکھیں کہ سلسلہ بند نہ ہو۔ چار ہفتے کے لئے جاری رکھیں۔ یہ نہ صرف بے اولادوں کے لئے مفید نسخہ ہے بلکہ تمام بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بھی بڑھاتا ہے۔ روزانہ صبح 7 دانے انجیر کے کھائیں۔
209	کپڑوں میں کیڑے	گرم کپڑوں کو کیڑوں سے بچانے کے لئے کلونجی کے بیج کپڑوں کی تہوں میں رکھیں۔
210	شراب کا نشہ اُتارنا	ایک گلاس پانی میں 20 گرام سرکہ ڈال کر پلائیں۔ شراب کا نشہ اُتر جائے گا۔
211	کسی کی نظر لگ جانا	اگر یہ معلوم ہو کہ کسی کی نظر لگی ہے تو وہ پورا وضو کرے اور وضو کے پانی میں اپنی کُلی ڈال دے۔ وضو کے جمع شدہ پانی سے جس کو نظر لگی ہو اُس پر چھینٹیں مارے جائیں۔ اگر نا معلوم سے نظر لگی ہے تو آیت الکرسی اور قرآنِ کریم کی آخری دو سورتیں پڑھ کر دم کریں، آرام آ جائے گا۔
212	ہاتھوں اور پاؤں میں پسینہ کا زیادہ آنا	پھٹکری پانی میں ڈال کر (مثلاً ایک بالٹی پانی اور پچاس گرام پھٹکری) حل کر لیں۔ اس پانی سے جلد کو مساج کریں اور پھر خو بخود خشک ہونے دیں۔ کچھ وقت کے لئے پسینہ کم ہو جائے گا۔

213	ناک کا بند ہونا	3 گرام کافور، منتھل ایک گرام یا یوکلپٹس آئل سب کو 100 گرام ویزلین میں ملا کر رکھیں۔ دن میں چار دفعہ سونگھ لیں اور رات کو ناک پر لگائیں۔ یہ نکسیر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔
214	ناخنوں کا ٹوٹنا، بدشکل ہونا	مغز کرنجوہ، چاکسو، آملہ، دھنیا، صدف ہم وزن لیکر سفوف بنالیں۔ صبح، شام ایک گرام کھائیں۔
215	جُملہ بیماریوں سے صحت یابی قوتِ مدافعت کی بحالی، ذیابیطس، جوڑوں کے درد پیٹ کی جُملہ بیماریاں گیس، درد، وٹامن اور منرلز کی کمی	سہانجنہ کے پتے، چھیل، لکڑی، جڑ سبھی قدرتی منرل، وٹامن اور آکسیجن سے بھرپور مرکبات پائے جاتے ہیں۔ اسے معجزاتی درخت (Elexir) کہا گیا ہے۔ یہ طاقتور خوراک اور بہترین دوا ہے۔ مریض اس کے پتوں، پھولوں، پھل، جڑ وغیرہ کا سالن بنا کر یا بطور سلاد آدھی آدھی پیالی دن میں دو مرتبہ کھائیں۔ اپنے مینیو کا حصہ بنائیں۔ سہانجنہ کا اچار اور خشک پتے سارا سال مل سکتے ہیں۔ کسی اور قسم کے منرل اور وٹامن لینے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ قوتِ مدافعت میں انشاءاللہ غیر معمولی اضافہ ہوگا۔

غذا سے علاج۔ تندرست رہنے کا شافی علاج

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے ۔۔۔ وہاں تک چاہیے بچنا دوا سے

جو ہو محسوس معدہ میں گرانی ۔۔۔ تو پی لو سونف یا ادرک کا پانی

جو بدہضمی میں تو چاہے افاقہ ۔۔۔ تو دُو اِک وقت کر لے تو فاقہ

زیادہ گر دماغی ہے تیرا کام ۔۔۔ تو کھا لے شہد کے ہمراہ بادام

اگر آنکھوں میں پڑ جاتے ہوں جالے ۔۔۔ تو دُکھتی مرچ گھی کے ساتھ کھا لے

اگر ہو درد سے دانتوں کو بے کل ۔۔۔ تو انگلی سے مسوڑھوں پر نمک مل

جو دُکھتا ہو گلا نزلہ کے مارے ۔۔۔ تو کر نمکین پانی کے غرارے

شفا چاہے اگر کھانسی سے جلدی ۔۔۔ تو پی لے دودھ میں تھوڑی سی ہلدی

جگر کے بل پہ ہے انسان جیتا ۔۔۔ اگر ضعف جگر ہے تو کھا پپیتا

جگر میں گر ہے گرمی تو دہی کھا ۔۔۔ اگر آنتوں میں ہو خشکی تو گھی کھا

اگر ہے خون کم اور بلغم زیادہ ۔۔۔ تو کھا گاجر، چنے، شلجم زیادہ

تھکن سے ہوں اگر اعضاء ڈھیلے ۔۔۔ تو فوراً دودھ گرما گرم پی لے

تپ دق سے اگر چاہے رہائی ۔۔۔ بدل پانی کے گنا چوس بھائی

اگر ہو قلب میں گرمی کا احساس

مُربہ آملہ کھا اور انناس

(بشکریہ رسالہ صحت، مئی 2011)

(ضمیمہ۔1)

روحانی فارماکوپیا

ہرطرح کی بیماری، تکلیف، غم اور ڈپریشن کے لئے اذکار، وظائف اور دُعائیں

بیماریوں اور تکالیف کے علاج کے لئے صبر اور صلوٰۃ کے ساتھ ساتھ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے مروی اذکار اور دُعاؤں کی اہمیت مسلمہ ہے۔ اسلامی حکماء مریض کو اُس کی حالت کے مطابق مسلسل ذکر اور دُعا کی تاکید کرتے۔ مندرجہ ذیل میں کچھ اذکار اور دُعائیں دی جارہی ہیں۔ مریض کو چاہیے کہ علاج کے ساتھ ساتھ اِن کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے آئی ہوئی تکلیف کو دُور کرنے کے لئے مسلسل دُعا کرتا رہے۔

1۔ ذہنی تناؤ اور ڈپریشن

مندرجہ ذیل آیات کا ذکر کرتے رہیں۔ انشاء اللہ ذہنی تناؤ اور ڈپریشن دُور ہو جائے گا۔

☆ اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ O بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ O لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ

اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس نہ ہو جاؤ (الزمر:53)

☆ قُلْ لَّنْ يُّصِيْبَنَآ اِلَّا مَا كَتَبَ اللّٰهُ لَنَا ۚ هُوَ مَوْلٰنَا ۚ وَعَلَى اللّٰهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُوْنَ O (التوبة:51)

"اِن سے کہو ہمیں ہر گز کوئی بُرائی یا بھلائی) نہیں پہنچتی مگر وہ جو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے لکھ دی ہے، اللہ تعالیٰ ہی ہمارا مولا ہے اور (اہلِ ایمان کو) اسی پر بھروسہ کرنا چاہیے" O

☆ قَالَ اِنَّمَآ اَشْكُوْا بَثِّیْ وَحُزْنِیْٓ اِلَی اللّٰهِ وَاَعْلَمُ مِنَ اللّٰهِ مَالَا تَعْلَمُوْنَ O (یوسف:86)

"میں اپنی پریشانی اور اپنے غم کی فریاد اللہ تعالیٰ کے سوا کسی سے نہیں کرتا اور اللہ تعالیٰ سے جیسا میں واقف ہوں تم نہیں ہو" O

2۔ نظر اور حسد سے بچاؤ کے لئے اذکار

☆ اِنِّیْ تَوَكَّلْتُ عَلَی اللّٰهِ رَبِّیْ وَرَبِّكُمْ ؕ مَا مِنْ دَآبَّةٍ اِلَّا هُوَاٰخِذٌۢ بِنَاصِیَتِهَا ؕ اِنَّ رَبِّیْ عَلٰی صِرَاطٍ مُّسْتَقِیْمٍ O (سورۃ ھود:56)

"میرا بھروسہ اللہ تعالیٰ پر ہے جو میرا رب بھی ہے اور تمہارا رب بھی ہے کوئی جاندار ایسا نہیں جس کی چوٹی اس کے ہاتھ میں نہ ہو بیشک میرا رب سیدھی راہ پر ہے" O

☆ مَا یَفْتَحِ اللّٰهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَّحْمَةٍ فَلَامُمْسِكَ لَهَا وَمَا یُمْسِكْ فَلَا مُرْسِلَ لَهٗ مِنْۢ بَعْدِهٖ ؕ وَهُوَ الْعَزِیْزُ الْحَكِیْمُ O (فاطر:2)

"اللہ تعالیٰ جس رحمت کا دروازہ بھی لوگوں کے لئے کھول دے اسے کوئی روکنے والا نہیں اور جسے وہ بند کر دے اسے اللہ تعالیٰ کے بعد پھر کوئی کھولنے والا نہیں۔ وہ زبردست اور حکیم ہے" O

3۔ کسی چیز کے کھو جانے کے غم سے بچاؤ کے لئے

☆ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِیْثُ (انسؓ، جامع ترمذی)

"اے ہمیشہ زندہ اور سدا قائم رہنے والے پروردگار میں تیری رحمت کے نام پر تجھ سے فریاد کرتا ہوں"۔

☆ اَللّٰھُمَّ رَحمَتَکَ اَرجُوا فَلَا تَکِلنِی اِلٰی نَفسِی طَرفَةَ عَینٍ وَاَصلِح لِی شَانِی کُلَّهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنتَ (ابوبکرة بن الحارث۔ سُنن ابی داوٗد)

''اے اللہ میں تیری رحمت کا امیدوار ہوں۔ پس تو مجھے ایک لمحے کے لئے بھی میرے نفس کے حوالے نہ کر اور میرے سارے کاموں کو دُرست فرمادے۔ تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں''۔

☆ اِنَّالِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَیهِ رَاجِعُونَ O اَللّٰھُمَّ اھجُرنِی فِی مُصِیبَتِی وَاخلُف لِی خَیرًا مِّنهَا (اُم سلمہؓ، صحیح مُسلم)

''ہم سب اللہ تعالیٰ ہی کے لئے ہیں اور ہم سب نے اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔ اے اللہ میری مصیبت میں مجھے اجر عطاء فرما اور مجھے اس کا بہتر بدلہ عطا فرما''۔

☆ حَسبُنَا اللّٰهُ وَنِعمَ الوَکِیلَ (ابنِ عباسؓ، صحیح بخاری)

''ہمارے لئے اللہ تعالیٰ ہی کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے''۔

5۔ ہر بیماری کے لئے آیاتِ شفاء

☆ وَنُنَزِّلُ مِنَ القُراٰنِ مَا ھُوَ شِفَآءٌ وَّرَحمَةٌ لِّلمُؤمِنِینَ وَلَا یَزِیدُ الظّٰلِمِینَ اِلَّا خَسَارًا O (بنی اسرائیل:82)

''ہم اس قرآن کے سلسلہ تنزیل میں وہ کچھ نازل کررہے ہیں جو ماننے والوں کے لئے شفاء اور رحمت ہے، مگر ظالموں کے لئے خسارے کے سوا اور کسی چیز میں اضافہ نہیں کرتا'' O

☆ وَقُل رَّبِّ اغفِر وَارحَم وَاَنتَ خَیرُ الرّٰحِمِینَ O (المومنون:118)

''اور اے نبی، کہو، میرے رب درگزر فرما، تو سب رحم کرنے والوں سے زیادہ رحم کرنے والا ہے'' O

6۔ ہر ایک بیماری کی تکلیف سے نجات کے لئے

☆ اَللّٰھُمَّ اِنِّیۡ اَسۡئَلُكَ الصِّحَّۃَ وَالۡعِفَّۃَ وَحُسۡنَ الۡخُلُقِ وَالرِّضٰی بِالۡقَدۡرِ (مشکوۃ)

''اے اللہ میں تجھ سے تندرستی، پاک دامنی، اچھے اخلاق اور تقدیر پر رضا مندی کا سوال کرتا ہوں''۔

☆ اَذۡھِبِ الۡبَاۡسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشۡفِ اَنۡتَ الشَّافِیۡ لَا شِفَآئُكَ شِفَآءً لَّا یُغَادِرُ سَقَمًا (عائشہؓ، بخاری)

''اے اللہ تعالیٰ لوگوں کے پروردگار، بیماری کو دُور فرما اور شفا دے تو ہی شفاء دینے والا ہے، نہیں ہے شفا سوائے تیری شفا کے ایسی شفا جو کسی بیماری کو نہ چھوڑے۔ (حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ بیماری کے وقت آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم آپ اپنا دایاں ہاتھ پھیرتے اور یہ دُعا فرماتے)

☆ اَسۡاَلُ اللّٰہَ الۡعَظِیۡمَ رَبَّ الۡعَرۡشِ الۡعَظِیۡمِ اَنۡ یَّشۡفِیَكَ (ترمذی)

''میں بڑی عظمت والے اللہ تعالیٰ سے جو عرش عظیم کا رب ہے دُعا کرتا ہوں کہ وہ تجھے شفاء عطا فرمائے (مریض کی موت کا وقت نہ آن پہنچا ہو تو سات دفعہ یہ دُعا پڑھنے سے عافیت مل جاتی ہے)''۔

7۔ حسد اور نظر کا علاج

☆ بِسۡمِ اللّٰہِ اَرۡقِیۡكَ مِنۡ كُلِّ شَیۡءٍ یُّؤۡذِیۡكَ مِنۡ شَرِّ كُلِّ نَفۡسٍ اَوۡعَیۡنِ حَاسِدٍ اَللّٰہُ یَشۡفِیۡكَ بِسۡمِ اللّٰہِ اَرۡقِیۡكَ (ابوسعیدؓ، مسلم)

''اللہ تعالیٰ کے نام سے میں تمہارے لئے شفا طلب کرتا ہوں، ہر اس چیز سے جو تمہیں تکلیف پہنچاتی ہے۔ ہر نفس کے شر سے یا حاسد کی نظر بد سے اللہ تعالیٰ تم کو شفا عطا فرمائے۔ میں اللہ تعالیٰ کا نام پڑھ کر تمہارے لئے شفا طلب کرتا ہوں''۔

☆ اَعُوذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ (بخاری، مُسلم)

''میں پناہ مانگتا ہوں ساتھ اللہ تعالیٰ کے غلبے اور اس کی قدرت کے اس کی بُرائی سے جو میں پاتا ہوں اور ڈرتا ہوں آئندہ سے''۔ (درد کی جگہ ہاتھ رکھ کر تین مرتبہ بسم اللہ پڑھ کر سات مرتبہ یہ دُعا پڑھیں)

☆ اَعُوذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنْ کُلِّ شَیْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ کُلِّ عَیْنٍ لَامَّةٍ (ابنِ عباسؓ، بخاری شریف)

''میں پناہ مانگتا ہوں اللہ تعالیٰ کے کامل کلمات کے ذریعے ہر شیطان اور زہریلے جانور کی بُرائی اور ہر نظر لگانے والی آنکھ سے''۔

☆ بِسمِ اللّٰه اَرقِیْكَ مِن کُلِّ شَیءٍ یُوءِ ذِیكَ مِنْ حَسَدِ حَاسِدٍ وَمِنْ کُلِّ ذِیْ عَیْنٍ اَللّٰهُ یَشْفِیْكَ (ابنِ ماجه) (تین بار)

''میں اللہ تعالیٰ کے نام سے آپ کو جھاڑتا ہوں ہر اس چیز سے جو آپ کو اذیت دے، حاسد کے حسد سے اور ہر آنکھ والے کے اثر سے اللہ تعالیٰ آپ کو شفا دے''۔

☆ بِسمِ اللّٰهِ یُبْرِیْكَ وَمِنْ کُلِّ دَاءٍ یَشْفِیْكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ وَمِنْ شَرِّ کُلِّ ذِیْ عَیْنٍ (مُسلم)

''اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ شروع کرتا ہوں کہ وہ آپ کو برکت دے اور ہر بیماری سے شفا دے اور حاسد کے شر سے (پناہ میں دیتا ہوں) جب وہ حسد کرے اور ہر آنکھ والے کے شر سے''۔

☆ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ (قرآنِ کریم)

''ہمارے لئے اللہ تعالیٰ کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے''۔

☆ لَااِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْحَلِیْمُ الْکَرِیْمُ سُبْحَانَ اللّٰهِ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ سُبْحَانَ اللّٰهِ رَبِّ السَّمٰوٰتِ السَّبعِ وَرَبِّ الْعَرْشِ الْکَرِیْمِ (ابنِ عباسؓ، ابنِ ماجه)

"اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی الہ نہیں وہ بردبار اور بزرگی والا ہے۔ پاک ہے اللہ تعالیٰ وہ عرشِ عظیم کا رب ہے۔ پاک ہے اللہ تعالیٰ وہ سات آسمانوں اور عرشِ کریم کا رب ہے"۔

8۔ آیت الکرسی

حدیث شریف میں ہے کہ جو کوئی کسی بھی مصیبت اور سختی کے وقت آیت الکرسی اور سورۃ البقرہ کی آخری آیات پڑھے گا اللہ تعالیٰ اُس کی فریادرسی کرے گا۔ اس لئے مریض کو بھی چاہیے کہ وہ اِن دونوں آیات کا اکثر ذکر کرتا رہے۔

9۔ تندرستی کے لئے خصوصی اذکار اور وظائف

پروفیسر محمد یونس حسرت، مدیر سیارہ ڈائجسٹ، لاہور نے بڑے بڑے بزرگانِ دین اور علمائے اُمت کی بیاضوں اور مجموعہ ہائے وظائف سے زیرِ نظر قرآنی وظائف کا انتخاب کیا ہے۔ شکریہ کے ساتھ ہم اُن کی اس خیر و برکت والی کاوش کو اپنے قارئین کے فائدے کے لئے یہاں پیش کر رہے ہیں۔ پروفیسر صاحب لکھتے ہیں کہ بزرگانِ دین کی طرف سے کم و بیش ان تمام ضرورت مندوں کو ان وظائف و عملیات کے پڑھنے اور کرنے کی عام اجازت ہے، مگر جیسے کہ کسی تیر کا ہدف یا نشانے پر جا لگنا یا نہ لگنا اس امر پر موقوف ہے کہ جس کمان سے وہ تیر نکلا ہے، وہ کسی ماہر تیر انداز کے ہاتھ میں ہے یا نہیں، اسی طرح اِن قرآنی وظائف و عملیات کے کسی شک و شبہ سے بالاتر ہونے کے باوجود اِن کی تاثیر جہاں مشیت الٰہی کے تابع ہے وہاں اس امر پر بھی موقوف ہے کہ عامل کلام الٰہی کے اوامر و نواہی کا پابند ہے یا نہیں؟ چنانچہ بزرگانِ دین کی طرف سے دی گئی اجازت مختلف شرائط کی پابندی کے ساتھ مشروط ہے جن میں سے اہم ترین شرائط حسبِ ذیل ہیں۔

1۔ وظیفہ یا عمل کرنے والا حتی الوسع نماز پنجگانہ باجماعت پابندی کے ساتھ ادا کرے۔

2۔ وظیفہ یا عمل کرنے والا جہاں تک ہو سکے حلال روزی کمائے اور حلال روزی کھائے۔

3۔ وظیفہ یا عمل کرنے والا جھوٹ، غیبت، حسد، بغض، چُغلی، بے ہودہ گوئی اور اس قبیل کی دیگر اخلاقی بُرائیوں سے بچے۔

4۔ وظیفہ یا عمل کرنے والا کثرت سے دُرود شریف کا ورد کرے۔

5۔ وظیفہ یا عمل کرنے والا وظیفہ یا عمل باوضو کلمے پڑھے۔ وہ بے وضو کوئی وظیفہ یا عمل نہ کرے اور ہمیشہ باوضو رہنے کی کوشش کرے۔

6۔ وظیفہ یا عمل کرنے والا خواہ اپنے لئے عمل کرے یا کسی دوسرے حاجت مند کے لئے کرے وہ وظیفہ یا عمل کو اول و آخر دُرود 11 مرتبہ دُرود شریف پڑھے۔

7۔ جب تعویذ سے کام ہو چکے ہو تو وظیفہ یا عمل کرنے والا یا تو بہتے پانی میں بہادے یا قبرستان میں کسی احتیاط والی جگہ پر دفن کردے تاکہ کلام الٰہی کی بے حرمتی کا احتمال نہ رہے۔

یہ وہ اذکار ہیں جو صحت منداور بیمار دونوں کو بیماری سے حفاظت اور علاج کے لئے اکثر پڑھتے رہنا چاہیے۔ مریض کم از کم ایک تسبیح ایک وقت میں پوری کرے۔

10۔ اذکار

بیماری سے نجات کے لئے	یَاعَظِیْمُ یَاحَیُّ، یَااَللّٰہ
ظاہر باطن کی صفائی کے لئے	یَامُھَیْمِنُ یَاحَسِیْب یَااَللّٰہُ
جان و مال کی حفاظت کے لئے	یَامُئُومِنُ یَا نَافِع یَااَللّٰہُ
حصول اُولاد کے لئے	یَامُتَکَبِّرُ یَاوَاحِدُ یَااَللّٰہ
اولادِ نرینہ کے لئے	یَابَرُّ یَا بَدِیْعُ یَااَللّٰہ
بانجھ عورت کے لئے	یَامُصَوِّرُ یَاخَالِق یَااَللّٰہُ
حفاظتِ حمل کے لئے	یَامُبْدِیءُ یَاسَلَام یَااَللّٰہُ
بلاؤں سے نجات کے لئے	یَارَحْمٰنُ یَاسَلَامُ یَااَللّٰہ

جادو آسیب، جنات سے تحفظ کے لئے **یَاحَفِیظُ یَارَقِیبُ یَااَللّٰہ**

ہر کام کے لئے **یَاحَیُّ یَاقَیُّومُ یَااَللّٰہ**

11۔ بیمار کی عیادت کی دُعا

دایاں ہاتھ مریض کے جسم پر پھیرتا جائیں اور یہ کہتے جائیں۔

☆ **اَللّٰھُمَّ اَذْھِبِ الْبَاْسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِیُ لَاشِفَآءَ اِلَّا شِفَائُوکَ شِفَآءً لَّایُغَادِرُ سَقَماً** ط

''اے اللہ! تکلیف کو دُور فرما، اے لوگوں کے پروردگار! اس بیمار کو شفاء دے، اور تو ہی شفاء دینے والا ہے، تیری شفاء کے سوا کوئی شفاء نہیں، ایسی شفاء دے کہ کوئی بیماری باقی نہ رہنے دے''۔

12۔ جسمانی دُکھ تکلیف کے لئے دُعا

جس شخص کو کوئی جسمانی دُکھ، درد یا کوئی تکلیف ہو وہ اپنا دایاں ہاتھ تکلیف کی جگہ پر رکھے اور تین مرتبہ **بسم اللّٰہ** کہے اور سات مرتبہ یہ دُعا پڑھے:۔

☆ **اَعُوذُ بِاللّٰہِ وَقُدرَتِہٖ مِنْ شَرِّمَآ اَجِدُوَاُحَاذِرُ مشکوٰۃ)**

''میں اللہ تعالیٰ اور اس کی قدرت کی پناہ لیتا ہوں اس تکلیف کے شر سے جو مجھے ہو رہی ہے اور جس سے میں ڈر رہا ہوں''۔

13۔ مرض کی شدت اور زندگی سے بیزاری کے وقت کی دُعا

اگر مریض کسی شدید مرض میں مبتلا اور زندگی سے بیزار ہو جائے تو مرنے کی دُعا نہ کرے لیکن اگر دُعا ہی کرنا ہو تو یہ دُعا کرے:۔

☆ **اَللّٰھُمَّ اَحْیِنِی مَاکَانَتِ الْحَیٰوۃُ خَیرًالِّی وَتَوَفَّنِی اِذَاکَانَتِ الْوَفَاۃُ خَیرًالِّی**

"اے اللہ! تو مجھے زندہ رکھ جب تک زندگی میرے لئے بہتر ہو اور موت دے دے جب کہ مرنا میرے لئے بہتر ہے"۔

14۔ بیماری کے زمانہ میں یہ دُعا پڑھے

☆ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ ط لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ ط لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَاشَرِيْكَ لَهٗ ط لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ ط لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ ط وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ ط

"اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، اور اللہ تعالیٰ ہی سب سے بڑا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ یکتا (یگانہ) ہے، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ یکتا (یگانہ) ہے۔ اس کا کوئی شریک نہیں، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں اسی کی تمام سلطنت ہے اور اسی کے لئے سب تعریف ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں اور نیکی کرنے کی طاقت اور گناہ سے بچنے کی قوت اللہ تعالیٰ کے سوا میسر نہیں"۔

15۔ پیشاب بند ہو جانے اور پتھری کے لئے دُعا

جب پیشاب بند ہو جائے یا گردے یا مثانہ میں پتھری ہو تو یہ دُعا پڑھے:۔

☆ رَبُّنَا اللّٰهُ الَّذِیْ فِی السَّمَآءِ، تَقَدَّسَ اسْمُكَ، اَمْرُكَ فِی السَّمَآءِ وَالْاَرْضِ، كَمَا رَحْمَتُكَ فِی السَّمَآءِ فَاجْعَلْ رَحْمَتَكَ فِی الْاَرْضِ۔ اِغْفِرْلَنَا حُوْبَنَا وَخَطَايَانَا، اَنْتَ رَبُّ الطَّيِّبِيْنَ فَاَنْزِلْ رَحْمَةً مِّنْ رَّحْمَتِكَ وَشِفَآءً مِّنْ شِفَآءِكَ عَلٰى هٰذَا الْوَجْعِ۔ (ابوداؤد)

"ہمارا رب وہ اللہ تعالیٰ ہے جو آسمان میں ہے (اے ہمارے رب) تیرا نام

پاک ہے، تیرا حکم آسمان اور زمین میں یکساں ہے۔ تیری رحمت جیسے آسمان میں ہے ایسے ہی زمین میں بھی عام کر دے، ہمارے گناہ اور خطائیں معاف کر دے تو پاک لوگوں کا پروردگار ہے۔ پس تو اپنے (خزانہ) شفاء سے شفاء اور (خزانہ) رحمت سے رحمت نازل فرمادے اس بیماری پر (کہ یہ جاتی رہے)''۔

16۔ پھوڑے پھنسی اور زخم کے لئے دُعا

جس شخص کے پھوڑا پھنسی یا زخم ہو اس طرح کرے کہ اپنی شہادت کی انگلی پر لب لگا کر زمین پر رکھے اور یہ دُعا پڑھتے ہوئے اُنگلی اُٹھائے اور مریض یا زخمی کے بدن پر تکلیف کی جگہ لگا تا جائے:۔

☆ **بِسْمِ اللّٰهِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا بِرِيْقَةِ بَعْضِنَا ط يُشْفٰى سَقِيْمُنَا بِاِذْنِ رَبِّنَا۔ (ابوداؤد)**

''اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ ہماری ہی زمین کی مٹی، ہم ہی میں سے کسی ایک شخص کے تھوک کے ساتھ، ہمارے پروردگار کے حکم سے ہمارا بیمار اچھا ہو جائے''۔

17۔ جب آنکھ میں تکلیف ہو

جس شخص کی آنکھ دُکھ رہی ہو وہ یہ دُعا پڑھے:۔

☆ **اَللّٰهُمَّ مَتِّعْنِىْ بِسَمْعِىْ وَبَصَرِىْ ط وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنِّىْ ط وَاَرِنِىْ فِى الْعَدُوِّ ثَاْرِىْ وَانْصُرْنِىْ عَلٰى مَنْ ظَلَمَنِىْ ط (ترمذی)**

''اے اللہ! تو مجھے میری سماعت اور میری بینائی سے نفع پہنچا دے اور اس کو میرا

وارث (یادگار) بنادے اور میرے دُشمن کی زندگی میں میرا بدلہ مجھے آنکھوں سے دکھادے اور جو مجھ پر ظلم کرے اس میں میری مدد فرما"۔

18۔ بخار کے لئے

جس شخص کو بخار چڑھ جائے وہ یہ پڑھے:۔

☆ **بِسۡمِ اللّٰهِ الۡكَبِيۡرِ اَعُوۡذُ بِاللّٰهِ الۡعَظِيۡمِ مِنۡ شَرِّ كُلِّ عِرۡقٍ نَّعَّارٍ وَّمِنۡ شَرِّ حَرِّ النَّارِ۔ (مشکوٰۃ)**

"بزرگ و برتر اللہ تعالیٰ کے نام سے میں پناہ لیتا ہوں خدائے بزرگ و برتر کی، ہر جوش مارنے والی رگ کے شر سے اور جہنم کی آگ کی سوزش کے شر سے"۔

19۔ پاؤں یا ہاتھ سُن ہو جانے کے لئے

جب ہاتھ یا پاؤں سُن ہو جائے تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا نام محبت سے لیکر درود شریف پڑھیں۔

20۔ ارذل عمر (انتہائی بڑھاپے) سے پناہ مانگنے کے لئے

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مندرجہ ذیل دُعا صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم کو سکھاتے اور خود بھی پڑھا کرتے:۔

☆ **اَللّٰهُمَّ اِنِّیۡۤ اَعُوۡذُبِكَ مِنَ الۡجُبۡنِ وَاَعُوۡذُ بِكَ مِنَ الۡبُخۡلِ وَاَعُوۡذُبِكَ مِنۡ اَرۡذَلِ الۡعُمُرِ وَاَعُوۡذُبِكَ مِنۡ فِتۡنَةِ الدُّنۡيَا وَعَذَابِ الۡقَبۡرِ۔ (ترمذی)**

"اے اللہ! میں تیری پناہ چاہتا ہوں بزدلی سے اور تیری پناہ چاہتا ہوں بخل سے اور تیری پناہ چاہتا ہوں انتہائی بڑھاپے سے اور دُنیا کے مال و اسباب کے فتنے سے اور قبر کے عذاب سے"۔

21۔ ڈوبنے، جل جانے، گر جانے سے پناہ مانگنے کے لئے

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یہ دُعا پڑھ کر ڈوبنے اور گر کر مرنے وغیرہ سے پناہ مانگا کرتے:۔

☆ **اَللّٰهُمَّ اِنِّیۡ اَعُوۡذُبِكَ مِنَ الۡهَدۡمِ ط وَاَعُوۡذُبِكَ مِنَ التَّرَدِّیۡ وَمِنَ الۡغَرَقِ وَالۡحَرَقِ وَالۡهَرَمِ ط وَاَعُوۡذُبِكَ مِنۡ اَنۡ یَّتَخَبَّطَنِیَ الشَّیۡطَانُ عِنۡدَ الۡمَوۡتِ ط وَاَعُوۡذُبِكَ مِنۡ اَنۡ اَمُوۡتَ فِیۡ سَبِیۡلِكَ مُدۡبِرًا وَّاَعُوۡذُبِكَ مِنۡ اَنۡ اَمُوۡتَ لَدِیۡغًا۔**

"الٰہی! میں تیری پناہ چاہتا ہوں دب کر مرنے سے، گر کر مرنے سے، ڈوب کر مرنے سے، جل کر مرنے سے اور انتہائی بڑھاپے سے اور پناہ مانگتا ہوں اس بات سے کہ شیطان موت کے وقت مجھ کو بدحواس کر دے اور تیری پناہ چاہتا ہوں اس بات سے کہ تیرے راستہ میں میدانِ جہاد سے پیٹھ پھیر کر مروں اور پناہ چاہتا ہوں کہ میں موذی کے ڈسنے سے مروں"۔

22۔ آنکھ کا درد

☆ اگر کسی شخص کی آنکھ میں درد ہو تو **بسم اللّٰہ الرحمن الرحیم** پڑھ کر سورۃ الفاتحہ سات مرتبہ پڑھ کر اس کی آنکھوں پر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ شفا نصیب ہو گی۔

☆ اگر کسی کی آنکھ میں درد ہو تو **سورۃ الھمزہ** پڑھ کر اس کی آنکھوں پر دم کیا جائے تو انشاء اللہ آنکھ کا درد رفع ہو جائے گا۔

☆ اگر کسی شخص کی آنکھ میں درد ہو تو وہ خود یا کوئی اور شخص صبح وشام اسم مبارک **"یَامُحۡیِیُ"** ایک سو اکیس مرتبہ پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ درد بہت جلد دُور ہو گا۔

23۔ آنکھ کا زخم

☆ اگر کسی کی آنکھ یا آنکھوں پر زخم ہو تو **سورۃ الھمزہ** پڑھ کر آنکھوں پر دم کیا جائے تو انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

24۔ آنکھوں کا دُکھنا

☆ جس شخص کی آنکھیں دُکھتی ہوں وہ اسم مبارک **"یامُقِیتُ"** سات مرتبہ پڑھ کر سرمہ یا دوا پر دم کرے اور پھر وہ سرمہ یا دوا آنکھوں میں لگائے۔ انشاء اللہ تین روز میں آنکھیں اچھی ہو جائیں گی۔

25۔ آنکھوں کی بینائی کی حفاظت

☆ اگر کوئی شخص سوتے وقت سات مرتبہ **سورۃ القدر** پڑھے گا۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل وکرم سے اس کی آنکھوں کی بینائی کی حفاظت فرمائے گا۔ اس کی بصارت مرتے دم تک کمزور نہ ہوگی۔

☆ اگر کوئی شخص ہر نماز کے بعد **سورۃ النباء** ایک بار ہمیشہ پڑھتا رہے تو اللہ تعالیٰ کی رحمت اور فضل وکرم سے اس کی آنکھوں کی بینائی کبھی زائل نہ ہوگی اور مرتے دم تک برقرار رہے گی۔

26۔ آنکھوں کے نُور میں اضافہ

☆ اگر **سورۃ التکویر** کو پڑھ کر گلاب پر دم کیا جائے اور پھر اس گلاب کو آنکھ پر لگایا جائے تو انشاء اللہ بصارت تیز ہوگی اور آنکھوں کے نُور میں اضافہ ہوگا۔

27۔ آنکھوں میں موتیا اُتر آنا

☆ اگر کسی شخص کی آنکھوں میں موتیا اُتر آیا ہو یا اُتر رہا ہو تو وہ **سورۃ القدر** کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ گلے میں باندھے اور بطریق معروف اس کا پانی تیار کر کے پیئے۔ انشاء اللہ اس شخص کو موتیا سے شفاء ہوگی۔

28۔ اسقاط حمل سے نجات

☆ جس عورت کا حمل گر جاتا ہو، بچہ ضائع ہو جاتا ہو یا پیدائش کے بعد بیمار ہو کر مر جاتا ہو اس کے لئے آغاز حمل سے شروع کر کے بچے کی شیر خوارگی تک برابر یہ عمل کیا جائے کہ ہر روز تین بار " **سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ الرَّحِيْمٍ** " کسی روٹی کے ٹکڑے پر لکھ کر حاملہ عورت کو کھلایا جائے یا کاغذ پر لکھ کر پانی یا دوا میں گھول کر پلایا جائے۔ انشاء اللہ عورت کا حمل ضائع ہونے سے محفوظ رہے گا، بچہ خیریت سے پیدا ہو گا اور ہر مرض سے محفوظ رہتے ہوئے اپنی طبعی عمر کو پہنچے گا۔

29۔ اولاد کا زندہ نہ رہنا

☆ جس شخص کی اولاد زندہ نہ رہتی ہو وہ اگر **سورۃ الکوثر** کو صبح کی نماز کے بعد سات سو (700) دفعہ 41 روز تک پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی اولاد زندہ رہے گی اور اس کا نام ہمیشہ کے لئے جاری رہے گا۔

30۔ بانجھ پن سے نجات

☆ اگر کوئی عورت بانجھ ہو اور اس کے ہاں اولاد نہ ہوتی ہو تو وہ بوقت تہجد دو رکعت نفل اس طرح پڑھے کہ دونوں رکعتوں میں **سورۃ الفاتحہ** کے بعد **سورۃ الملک** کی تلاوت کرے اور 41 روز تک یہی عمل جاری رکھے۔ انشاء اللہ اس کے ہاں اولاد ہو گی۔

31۔ برص یا پھلبہری کا مرض

☆ اگر کسی شخص کو برص یا پھلبہری کی بیماری ہو تو وہ ایام بیض (ہر قمری مہینے کی تیرہ، چودہ اور پندرہ) تاریخ کو روزہ رکھے اور ہر روز افطار کے وقت اسم مبارک " **المجید** " کا بکثرت ورد کرے۔ انشاء اللہ اس مرض سے شفاء ہو گی۔

32۔ بستر پر پیشاب کرنا

☆ اگر کوئی بچہ بستر پر پیشاب کر دیتا ہو اور خاصی بڑی عمر تک اس کا یہی معمول رہے تو جب وہ رات کو گہری نیند سو جائے تو اس کے قریب سرہانے کی طرف بیٹھ کر اتنی آواز سے کہ بچے کی نیند خراب نہ ہو، ایک بار سورۃ البقرہ کی یہ آیت **الٓمّٓ ۝ ذٰلِکَ الْکِتٰبُ لَارَیْبَ فِیْهِ هُدًی لِّلْمُتَّقِیْنَ ۝ اَلَّذِیْنَ یُؤْمِنُوْنَ بِالْغَیْبِ۔** 21 روز تک پڑھی جائے۔ انشاءاللہ بچہ بستر میں پیشاب کرنا ترک کر دے گا۔

33۔ بصارت کی کمزوری

☆ اگر کسی شخص کی بصارت یعنی آنکھوں کی چیزوں کو دیکھنے کی استعداد کمزور یا اسے چیزیں دُھندلی دکھائی دیتی ہوں تو وہ ہر نماز کے بعد 11 مرتبہ **"یَا نُوْر"** پڑھے اور دونوں انگوٹھوں پر دم کر کے انگوٹھے دونوں آنکھوں پر پھیرے تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کی آنکھوں کو دُرست اور روشن فرمائے گا اور اسے دُور یا نزدیک دونوں جگہوں کی ایک ایک چیز صاف اور واضح نظر آنے لگے گی۔

34۔ بلڈ پریشر (فشار الدم) کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو بلڈ پریشر (فشار الدم یعنی خون کا کم یا زیادہ دباؤ) کی شکایت ہو تو وہ **سورۃ الفیل** کو 40 روز تک بعد از نماز عشاء روزانہ 313 مرتبہ پڑھے۔ انشاءاللہ اسے اس مرض سے نجات حاصل ہوگی۔

35۔ بلیات و آفات سے نجات

☆ اگر کوئی شخص **سورۃ التکویر** کی روزانہ 21 بار تلاوت کرے گا تو اللہ تعالیٰ اسے سب آفات و بلیات سے اپنی امان میں رکھے گا۔

36۔ بہرے پن سے محفوظ رہنا

☆ جو شخص ہر فرض نماز کے بعد 11 مرتبہ اسم مبارک **"یَاسَمِیْعُ"** ہمیشہ پڑھتا رہے گا۔ وہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ساری عمر بہرے پن سے محفوظ رہے گا۔

37۔ بھوک نہ لگنا

☆ اگر کسی بچے کو بھوک نہ لگتی ہو تو تین روز تک **بسم اللہ** کے ساتھ بارہ مرتبہ اسم مبارک "**یارحیم**" پڑھ کر جو چیز بھی اسے کھانے کو دی جائے اس پر دم کر دیا جائے۔ انشاء اللہ اسے بھوک لگنے لگے گی۔

38۔ بواسیر خونی بادی

☆ اگر کسی کو بواسیر کا نی بادی کی شکایت ہو تو وہ **سورۃ الاعلیٰ** روزانہ باوضو ایک مرتبہ پڑھا کرے۔ انشاء اللہ مرض سے شفا ہو گی۔

39۔ بے خوابی کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو بے خوابی یعنی نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو وہ اسمائے مبارکہ "**یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمَ**" کا بکثرت ورد کیا کرے۔ انشاء اللہ بے خوابی کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

40۔ بے ہوش مریض کو ہوش میں لانا

☆ اگر کوئی مریض شدت مرض کی وجہ سے بے ہوش ہو گیا ہو اور اس کو ہوش میں لانے کی کوئی تدبیر کارگر نہ ہوتی تو مریض کے سرہانے اسم مبارک "**یَاشَہِیْدُ**" **121** مرتبہ اس تصور کے ساتھ پڑھا جائے کہ مریض کو شفا عطا کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ خود یہاں موجود ہے۔ انشاء اللہ مریض کو فوراً ہوش آجائے گا۔

41۔ بینائی کی بحالی

☆ جس شخص کی آنکھوں کی بینائی جاتی رہے ہو وہ اسم مبارک "**یَاشَکُوْرُ**" **41** مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرے، پھر تھوڑا سا پانی آنکھوں پر لگائے اور باقی پانی پیئے۔ انشاء اللہ سات ہی روز میں شفاء پائے گا اور بینائی بحال ہو جائے گی۔

42۔ پاگل پن سے نجات

☆ اگر کوئی شخص پاگل، سودائی یا مجنوں ہو تو **سورۃ الحاقہ** پڑھ کر اس پر دم کیا جائے تو انشاءاللہ اس کا پاگل پن ختم ہو کر اس کی عقل و ذکاوت واپس آ جائے گی اور پھر وہ ہمیشہ اپنے ہوش و حواس میں رہے گا۔

43۔ پتے میں پتھری یا زہر

☆ اگر کسی شخص کے پتے میں پتھری ہو یا زہر پیدا ہو گیا ہو تو اس کے لئے **اَللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمَ** صبح، شام اور رات پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی مریض کو پلایا جائے اور 40 روز یہ عمل جاری رکھا جائے۔ انشاءاللہ شفاء ہوگی۔

44۔ پریشان کُن خواب

☆ اگر کسی شخص کو بُرے یا پریشان کرنے والے خواب آتے ہوں تو وہ سوتے وقت **سورۃ المعارج** پڑھ لیا کرے۔ انشاءاللہ وہ ہر قسم کے بُرے اور پریشان کُن خوابوں سے محفوظ رہے گا۔

45۔ پھیپھڑوں کا درد یا اِن میں پانی

☆ اگر کسی شخص کے پھیپھڑے میں درد ہو یا اس میں پانی بھر گیا ہو یا کوئی اور تکلیف ہو تو **سورۃ الرحمن** کی پہلی 19 آیات کو 11 مرتبہ اول و آخر تین، تین مرتبہ **درود شریف** پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے اور یہ عمل مسلسل 41 روز تک کیا جائے۔ انشاءاللہ شفاء ہوگی۔

46۔ پیٹ کا درد

☆ اگر کسی شخص کے پیٹ میں درد ہو تو یہ آیت مبارکہ **اَللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ** 11 مرتبہ پڑھ کر پانی پر یا کسی پینے والی چیز پر دم کر کے وہ پانی یا پینے والی چیز اس شخص کو پلائی جائے۔ انشاءاللہ پیٹ کا درد جاتا رہے گا۔

☆ اگر کسی شخص کے پیٹ میں درد ہو تو سات مرتبہ اسم مبارک **"یَا عَظِیْمُ"** کاغذ پر لکھ کر پانی میں گھول کر پلایا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے فوراً آرام آجائے گا۔

47۔ پیٹ کے کیڑے

☆ اگر کسی شخص (بچہ ہو یا بڑا) کے پیٹ میں کدو دانے، کیچوے یا چنونے وغیرہ قسم کے کیڑے ہوں تو **سورۃ الکوثر** 3 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی نہار مُنہ مریض کو پلایا جائے۔ مریض یہ عمل خود بھی کر سکتا ہے۔ ساتھ ساتھ کسی وقت وقفہ وقفہ سے **سورۃ الکوثر** 3 مرتبہ پڑھ کر پیٹ پر پھونک ماری جائے۔ 11 روز یہ عمل کیا جائے۔ انشاءاللہ پیٹ کے ہر قسم کے کیڑے ختم ہو جائیں گے۔

48۔ پیشاب رُک رُک کر آنا

☆ اگر کسی شخص کو پیشاب رُک رُک کر آتا ہو تو وہ صبح سورج نکلنے سے پہلے اور شام سورج غروب ہونے کے بعد **اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمَ** پڑھ کر اپنے پیٹ پر پھونک مارے اور جب تک مرض سے پوری طرح نجات حاصل نہ ہو یہ عمل جاری رکھے۔

49۔ تفکرات اور پریشانیوں سے نجات

☆ اگر کوئی شخص تفکرات اور پریشانیوں میں گھرا رہتا ہو تو روزانہ **سورۃ الفجر** بعد از نماز فجر ایک مرتبہ پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے دُنیا کے تفکرات اور پریشانیوں سے نجات دے گا اور اسے دُنیا کی طرف سے بے غم بنا دے گا۔

50۔ تلی کے مرض سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص طحال یعنی تلی کے مرض میں مبتلا ہو تو وہ **سورۃ الرحمن** کسی پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اسے پانی سے دھوئے اور پھر وہ پانی پیئے۔ انشاءاللہ وہ شفاء پائے گا۔

51۔ جادوٹونا سے نجات

☆ اگر کسی شخص پر جادوٹونا کردیا گیا ہوتو بروز ہفتہ **سورۃ المزمل** کسی روٹی وغیرہ پر لکھ کر اس شخص کو کھلادی جائے۔ انشاء اللہ جادوٹونے کا اثر زائل ہوجائے گا۔

52۔ جسم میں تھکن اور درماندگی

☆ اگر کوئی شخص روزانہ رات کو بستر پر جانے سے پہلے **سبحان اللّٰہ** 33 بار، **الحمد للّٰہ** 33 بار اور **اللّٰہ اکبر** 34 بار پڑھ کر اپنے جسم پر دم کرلیا کرے گا تو وہ انشاء اللہ کبھی اپنے جسم میں تھکن، درد اور درماندگی محسوس نہ کرے گا۔

53۔ جگر کے درد سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص جگر کے درد میں مبتلا ہوتو **سورۃ القدر** مٹی کے ایک نئے کورے ٹھیکرے پر لکھ کر اسے بارش کے پانی سے دھویا جائے اور اس میں حسبِ ضرورت شکر یا مصری ملا کر یہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ اس کی تکلیف ختم ہوجائے گی۔

54۔ جلدی امراض سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص پھوڑے، پھنسی یا دیگر جلدی امراض میں مبتلا ہو تو وہ **سورۃ المنافقون** پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ اسے جلد شفاء ملے گی۔

55۔ جنات اور شیاطین کے شر سے حفاظت

☆ اگر کوئی شخص رات کو سوتے وقت سورۃ الفاتحہ، **آیت الکرسی**، **سورۃ الاخلاص**، **سورۃ الفلق**، **سورۃ الناس** ایک، ایک مرتبہ پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کر کے دونوں ہاتھوں کو چہرے اور سر سے لیکر پیٹ اور ٹانگوں تک پھیرے گا۔ انشاء اللہ وہ رات بھر جنات اور شیاطین کے شر اور دیگر آفات ارضی وسماوی سے محفوظ اور اللہ تعالیٰ کی پناہ میں رہے گا۔

56۔ جنون اور پاگل پن

☆ اگر کسی شخص کو جنون اور پاگل پن کا عارضہ ہو تو **سورۃ الفلق** اور **سورۃ الناس** کو گیارہ، گیارہ بار باوضو پڑھ کر سات مختلف کنوؤں (یا نلوں) کے پانی پر دم کر کے وہ پانی مریض کو پلایا جائے۔ انشاءاللہ جنون اور پاگل پن دُور ہو گا۔

57۔ جوڑوں کا درد

☆ اگر کوئی شخص جع المفاصل، نقرس، گھنٹیا یا جوڑوں کی درد کی تکلیف میں مبتلا ہو تو وہ **سورۃ العلق** صبح کی نماز کے بعد سورج نکلنے سے پہلے سات مرتبہ پڑھے پھر سجدہ تلاوت کرے اور سجدہ میں **حَسْبِیَ اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ نِعْمَ الْمَوْلٰى وَنِعْمَ النَّصِيْرُ**، سات مرتبہ کہے تو انشاءاللہ اسے جوڑوں کے درد سے شفاء ہو گی۔

58۔ چہرے کے داغ دھبے

☆ اگر کسی شخص کے چہرے پر داغ دھبے ہوں تو وہ **سورۃ الاحقاف** کو پاک صاف کاغذ پر لکھ اور پھر اسے آبِ زم زم سے دھو کر کچھ پانی پیئے اور کچھ پانی میں مزید پانی ڈال کر غسل کرے۔ انشاءاللہ داغ دھبے دُور ہو جائیں گے۔

59۔ حشرات الارض سے نجات

☆ اگر کوئی شخص **سورۃ الانفطار** پڑھ کر کسی جگہ پر دم کرے تو انشاءاللہ وہ جگہ کیڑے مکوڑوں اور دیگر تمام حشرات الارض سے محفوظ رہے گی۔

60۔ حمل ضائع ہونے سے تحفظ

☆ جس عورت کا حمل گر جاتا ہو، اس کے بچے پیدا ہو کر مر جاتے ہوں تو وہ حمل کے دوران **سورۃ الشمس** بعد از نماز اشراق **41** مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرے اور وہ پانی پیئے۔ انشاءاللہ اس کا حمل ضائع نہ ہو گا اور پیدائش کے بعد بچہ صحیح سلامت رہے گا۔

61۔ حمل گر جانے کے خطرے سے تحفظ

☆ اگر کوئی شخص اپنی بیوی کے پاس جانے سے قبل اسم مبارک **"یَامُعْطِیُ"** 70 مرتبہ پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کی بیوی کے حمل کو گرنے یا ضائع ہو جانے کے خطرے سے محفوظ فرمائے گا۔

62۔ حیض کی زیادتی

☆ اگر کسی عورت کو حیض کا خون زیادہ مقدار میں آتا ہو تو سات دن تک روزانہ **سورۃ الدھر** پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اُس عورت کو پلایا جائے۔ انشاءاللہ حیض کی زیادتی کی شکایت دُور ہو جائے گی۔

63۔ خارش خشک و تر سے نجات

☆ اگر کسی شخص کو خشک یا تر خارش ہوگئی ہو تو **سورۃ القدر** باوضو 7 بار پڑھ کر اس پر دم کیا جائے اور اسی طرح پانی پر دم کر کے وہ پانی خارش کے مریض کو پلایا جائے۔ انشاءاللہ خارش سے نجات ہوگی۔

64۔ خوف سے تحفظ

☆ اگر کوئی شخص **سورۃ الجاثیہ** کو لکھ کر بطور تعویذ اپنے پاس رکھے تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے ہر قسم کے ڈر اور خوف سے محفوظ رکھے گا۔

65۔ خون کی قے

☆ اگر کسی شخص کو خون کی قے آتی ہو تو 21 روز تک بعد از نمازِ ظہر 41 مرتبہ یہ آیت پڑھ کر پانی پر دم کر کے اس شخص کو پلایا جائے۔ **اَلْحَمْدُلِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ ○ حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ ○ فَتَبَارَکَ اللّٰہُ اَحْسَنَ الْخَالِقِیْنَ ○ لَاحَوْلَ وَلَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمَ ○** انشاءاللہ شفاء ہوگی اور خون آنا بند ہو جائے گا۔

66۔ خون کی کمی

☆ اگر کسی شخص کے جسم میں خون کی کمی ہوتو وہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے ساتھ **یَا حَیُّ قَبۡلَ کُلِّ شَیۡءٍ یَاحَیُّ بَعۡدَ کُلِّ شَیۡءٍ** تین مرتبہ پڑھ کر پانی، چائے، شربت، دودھ وغیرہ جو مشروب بھی پیئے اس پر دم کر کے پیئے۔ انشاءاللہ خون کی کمی دُور ہو جائے گی۔ خون کی کمی دُور ہو جائے تو یہ عمل ترک کر دیا جائے۔

67۔ خونی دست

☆ اگر کسی شخص کو خونی دست آتے ہوں تو اسم مبارک **"یَاحَفِیۡظُ"** تین سو بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاءاللہ شفاء ہوگی۔

68۔ خونی بواسیر

☆ جس شخص کو خونی بواسیر کی شکایت ہو وہ اسم مبارک **"یَاعَلِیُّ"** ایک ہزار مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی نوش کرے۔ انشاءاللہ سات روز میں خون بند ہو جائے گا، مسے جاتے رہیں گے اور بواسیر کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

69۔ دانتوں کی مضبوطی

☆ اگر کسی شخص کے دانت ہلتے ہوں تو وہ عشاء کی نماز کے بعد جب وتر پڑھے تو پہلی رکعت میں **سورۃ الفاتحہ** کے بعد **سورۃ النصر**، دوسری رکعت میں **سورۃ الفاتحہ** کے بعد **سورۃ الھب**، اور تیسری رکعت میں **سورۃ الفاتحہ** کے بعد **سورۃ الاخلاص** پڑھے۔ انشاءاللہ اس عمل کی مداوت سے ہلتے ہوئے اور کمزور دانت مضبوط ہو جائیں گے۔

70۔ درد اور تکلیف سے نجات

☆ اگر کوئی شخص کسی مرض کی وجہ سے درد اور تکلیف کی اذیت میں مبتلا ہو تو **سورۃ الھب** پڑھ کر درد اور تکلیف کی جگہ پر دم کیا جائے۔ انشاءاللہ شفاء ہوگی۔

71۔ دردِزہ سے نجات

☆ اگر کسی عورت کے بچہ نہ ہو رہا ہو اور دردزہ نہایت شدید ہو رہے ہو تو **121** بار **یا اللّٰہ** پڑھ کر گڑیا خمیرہ وغیرہ پر دم کر کے تین حصے کر کے ایک ایک حصہ عورت کو کھلایا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے فوراً مشکل آسان ہوگی۔

72۔ دردِسر کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو دردِسر کی شکایت ہو تو وہ **سورۃ التکاثر** کی تلاوت کرے اور کوئی دوسرا شخص یہ سورت مبارکہ پڑھ کر اس کے سر میں درد والے مقام پر دم بھی کرے۔ انشاء اللہ اس کا دردِسر رفع ہو جائے گا۔

73۔ دردِشقیقہ

☆ اگر کسی شخص کو دردِشقیقہ یعنی آدھے سر کے درد کی شکایت ہو تو وہ **سورۃ القلم** لکھ کر درد کی جگہ باندھے۔ انشاء اللہ اسے سکون ملے گا۔

74۔ دردِقولنج سے نجات

☆ اگر کوئی شخص ظہر کی نماز کے بعد **سورۃ القیامتہ** پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئے گا، اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے قولنج کے درد سے نجات دے گا۔

75۔ دردِگردہ کی تکلیف

☆ اگر کسی شخص کو گردہ میں درد ہو تو **سورۃ القریش** پڑھ کر کھانے پر دم کر کے وہ کھانا اس شخص کو کھلایا جائے۔ انشاء اللہ درد رفع ہو جائے گا۔

☆ اگر کسی شخص کو دردِگردہ کی شکایت ہو تو وہ **سورۃ البلد** روزانہ **11** مرتبہ پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم کے ساتھ اسے دردِگردہ سے شفاء عطا فرمائے گا۔

76۔ دردِ معدہ سے نجات

☆ اگر کسی شخص کے معدہ میں درد ہو تو وہ سورۃ آل عمران کی آیت 8 **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** سمیت **رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ ھَدَیْتَنَا وَھَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْکَ رَحْمَۃً ج اِنَّکَ اَنْتَ الْوَھَّابُ o** پڑھ کر تین پھلوں پر دم کر کے وہ پھل کھائے۔ انشاء اللہ اسے دردِ معدہ سے شفاء ہو گی۔

77۔ دفعیہ آسیب وسحر

☆ اگر کوئی شخص آسیب زدہ ہو یا اس پر کسی نے سحر جادو کر رکھا ہو تو **سورۃ یٰسین** پڑھ کر آسیب زدہ پر دم کیا جائے تو آسیب بھاگ جائے گا اور جادو کے زیرِ اثر شخص پر دم کیا جائے تو جادو کا اثر زائل ہو جائے گا۔

78۔ دل کا اضطراب

☆ اگر کسی شخص کا دل مضطرب ہو تو چینی کی طشتری پر **سورۃ الفاتحہ** زعفران سے لکھ کر پانی سے دھو کر وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ اضطراب کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔

79۔ دل کا درد

☆ اگر کسی شخص کو دل کے درد کا عارضہ ہو تو **سورۃ الفاتحہ** چینی کی رکابی پر زعفران سے لکھ کر پانی سے دھو کر وہ پانی دل کے مریض کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ دل کے درد سے افاقہ ہو گا۔

80۔ دل کے دھڑکنے کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو اختلاج قلب یعنی دل کے دھڑکنے کی شکایت ہو تو بعد از نماز 21 مرتبہ یہ آیت مبارکہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی 21 دن تک اس شخص کو پلایا جائے۔ **رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ ھَدَیْتَنَا وَھَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْکَ رَحْمَۃً ج اِنَّکَ اَنْتَ الْوَھَّابُ** o انشاء اللہ شفاء ہو گی۔

81۔ دل ودماغ پر دُشمن کا خوف

☆ اگر کسی شخص کے دل ودماغ پر دُشمن کا خوف چھا گیا ہو اور اس کا دل ہر وقت ڈر اور خوف سے لرزتا رہتا ہو تو وہ **سورۃ الممتحنہ** کو روزانہ بعد از نمازِ فجر دو مرتبہ پڑھ کر دُعا کرے۔ انشاء اللہ دُشمن کا خوف اس کے دل ودماغ سے زائل ہو جائے گا۔

82۔ دماغ کی کمزوری

☆ اگر کسی شخص کا دماغ کمزور ہو تو وہ پانچوں فرض نمازوں کے بعد سر پر ہاتھ رکھ کر اسم مبارک **یَاقَوِیُّ یَا قَوِیُّ** 11 مرتبہ روزانہ پڑھا کرے۔ انشاء اللہ 40 روز کے اندر اندر دماغ کی کمزوری رفع ہو کر قوتِ حافظہ تیز ہو جائے گا۔

83۔ دماغی توازن کی خرابی

☆ اگر کسی شخص کا دماغی توازن خراب ہو تو وہ جب بھی پانی پیئے ایک گھونٹ پانی پی کر **بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمَ** پڑھ کر دم کر کے پیئے۔ اگر وہ خود ایسا نہ کر سکتا ہو تو **بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمَ** چینی کی رکابی پر زعفران اور عرقِ گلاب سے لکھ کر پانی میں گھول کر وہ پانی نہار منہ صبح کے وقت مریض کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ شفاء ہو گی۔

84۔ دمہ کی شکایت

☆ اگر کوئی شخص دمہ کا مریض ہو تو **سورۃ البقرہ** کی آیات 255 تا 257 کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ اس کے گلے میں ڈال دیا جائے۔ انشاء اللہ مرض جاتا رہے گا۔

85۔ دیوانگی کی حفاظت

☆ اگر کوئی شخص دن، رات چلتے بیٹھتے ہمیشہ **سورۃ نوح** کی تلاوت کرے گا تو وہ اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے ہر قسم کی دیوانگی سے محفوظ رہے گا۔

86۔ داڑھ کا درد

☆ اگر کسی شخص کو دانت یا داڑھ کے درد کی شکایت ہو تو وہ **سورۃ القلم** لکھ کر درد کی جگہ پر باندھے۔ انشاء اللہ اسے درد سے سکون ملے گا۔

87۔ ڈراؤنے یا بُرے خواب

☆ اگر کسی شخص کو ڈراؤنے یا بُرے خواب آتے ہو تو وہ سونے سے پہلے ایک مرتبہ **سورۃ محمد** پڑھے اور اس عمل کو 11 روز تک جاری رکھے۔ انشاء اللہ اسے ڈراؤنے خواب آنے بند ہو جائیں گے اور اس کی جگہ اچھے اچھے خواب دیکھنے لگے گا۔

88۔ ذہن اور حافظے کی تیزی

اگر کسی شخص کو اپنا ذہن اور حافظہ تیز کرنا مطلوب ہو تو وہ 786 مرتبہ **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم** پڑھ کر پانی پر دم کر کے طلوع آفتاب کے وقت وہ پانی پیئے۔ انشاء اللہ اس کا ذہن کُھل جائے گا اور حافظہ تیز اور قوی ہو جائے گا۔

89۔ ذیابیطس (شوگر) کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو ذیابیطس (شوگر) کی شکایت ہو تو وہ **سورۃ القریش** روزانہ بعد از نمازِ عشاء 111 مرتبہ پڑھا کرے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے ذیابیطس جیسے موذی مرض سے شفا عطا فرمائے گا۔

☆ اگر کوئی شخص ذیابیطس (شوگر) کے مرض میں مبتلا ہو تو وہ **سورۃ الفیل** بعد از نماز عشاء 40 روز تک روزانہ 313 مرتبہ پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے شفاء بخشے گا۔

90۔ ریڑھ کی ہڈی کا مرض

☆ اگر کسی شخص کو ریڑھ کی ہڈی کا مرض یا درد وغیرہ ہو تو وہ **سورۃ البقرہ** کو تعویذ بنا کر

باندھے یا لکھ کر بارش کے پانی سے دھو کر وہ پانی پیئے۔ انشاء اللہ اسے ریڑھ کے مرض یا درد وغیرہ سے شفاء ہوگی۔

91۔ زہریلے کھانے کے اثر سے حفاظت

☆ اگر کوئی شخص **سورۃ البینہ** پڑھ کر کھانے پر دم کر کے کھائے تو انشاء اللہ اس زہر کا اثر ختم ہو جائے گا جو اس شخص کی لاعلمی میں اس کھانے میں ملایا گیا ہو۔

92۔ سانس کی تکلیف

☆ اگر کسی شخص کو سانس کی تکلیف ہو تو وہ اسم مبارک **یَاحَمِیْدُ** روزانہ 1000 مرتبہ پڑھا کرے اور چاند کی چودھویں رات میں ایک کورے برتن میں **سورۃ الناس** لکھ کر اس میں پانی بھر لے۔ اس پانی میں سے کچھ پیئے اور باقی سے وضو کرے۔ انشاء اللہ سانس کی تکلیف دُور ہو جائے گی۔

93۔ سَر کا درد

☆ اگر کسی شخص کو سر کے درد کی شکایت ہو تو اس پر بعد از نماز عصر **سورۃ التکاثر** پڑھ کر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ سر درد کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

☆ اگر کسی شخص کے سر میں درد ہو تو اس کی پیشانی دائیں ہاتھ سے پکڑ کر **یَاوَھَّابُ** 14 مرتبہ ایک ہی سانس میں پڑھ کر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ درد فوری جاتا رہے گا۔

94۔ سرسام کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو سرسام کی شکایت ہو تو اسم مبارک **یَامُقْسِطُ** 300 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

95۔ سوزاک اور مثانے کی تکلیف سے نجات

☆ اگر کوئی شخص سوزاک یا مثانے کی تکلیف میں مبتلا ہو تو وہ سفید اور پاک صاف کاغذ پر **سورۃ المزمل** باوضو عرق گلاب اور زعفران سے لکھ کر موم جامہ کر کے بطور تعویذ

گلے میں ڈالے اور اسی طرح یہی **سورۃ** لکھ کر پانی میں گھول کر وہ پانی پیئے تو انشاءاللہ اس کی تکلیف رفع ہوگی۔

96۔ سینے کا درد

☆ اگر کسی شخص کے سینے میں درد ہو تو وہ خود یا کوئی اور شخص اسم مبارک **یَا مُحِیُّ** صبح وشام 121 مرتبہ پڑھ کر دم کرے۔ انشاءاللہ درد بہت جلد دُور ہوگا۔

☆ اگر کسی شخص کے سینے میں درد ہو تو **شِفَاءٌ لِمَا فِی الصُّدُوْرِ** 7 مرتبہ آبِ زم زم پر پڑھ کر آبِ زم زم اسے پلایا جائے۔ انشاءاللہ سینے کا درد جاتا رہے گا۔

97۔ شدتِ غم سے مخلصی

☆ جو شخص کسی دُکھ، تکلیف یا صدمے کی وجہ سے سخت غمگین ہو اور غم کی شدت اسے سخت بے چین و بے قرار رکھتی ہو تو اسم مبارک **یَا ذُوالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ** 500 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاءاللہ شدتِ غم کی کیفیت ختم ہوجائے گی۔

98۔ شدید درد

☆ اگر کسی کے جسم کے کسی بھی حصے میں کسی بھی وجہ سے شدید درد ہو تو **اِذَا زُلْزِلَتِ الْاَرْضُ زِلْزَالَهَا O وَاَخْرَجَتِ الْاَرْضُ اَثْقَالَهَا O** ایسی آواز سے جس کو مریض سُن سکے، صبح، شام 7، 7 مرتبہ پڑھ کر اس کے دائیں کان میں پھونکا جائے۔ انشاءاللہ درد رفع ہوگا۔

99۔ شدید مرض سے شفایابی

☆ اگر کوئی شخص کسی شدید مرض میں مبتلا ہو اور کوئی دوا اس مرض کے سلسلے میں کارگر نہ ہوتی ہو تو وہ اسمائے مبارکہ **یَا حَلِیْمُ یَا عَلِیْمُ یَا عَلِیُّ یَا عَظِیْمُ** کا بکثرت ورد کرے۔ انشاءاللہ اسے ہر شدید سے شدید مرض سے شفا ہوگی۔

100۔ عارضہ بخار

☆ کسی کاغذ پر **یَا مُحِیطُ یَا مُحِیطُ یَا مُحِیطُ** تین دفعہ تحریر کر کے بطور تعویذ بخار کے مریض کے گلے میں ڈال دیا جائے اور ایک دن رات گزرنے پر اتار کر کسی کنوئیں میں ڈال دیا جائے۔ امید تو یہی ہے کہ پہلی بار ہی صحت ہوگی ورنہ تین بار نیا تعویذ لکھ کر یہی عمل دُہرایا جائے۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

101۔ عارضہ بلغم

☆ جو شخص عارضہ بلغم میں مبتلا ہو وہ نمک کی سات چھوٹی چھوٹی ڈلیاں لے اور ان میں سے ہر ڈالی پر سات مرتبہ **آیت الکرسی** پڑھ کر دم کرے اور سات روز نہار مُنہ ایک ایک ڈلی استعمال کرے۔ انشاء اللہ سات روز میں اس عارضے سے نجات پالے گا۔

102۔ عارضہ قلب سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص دل کی کسی بیماری میں مبتلا ہو تو وہ **سورۃ الرحمن** پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اور پانی میں گھول کر وہ پانی پئے۔ انشاء اللہ اسے عارض قلب سے شفاء ہوگی۔

103۔ عقل اور فہم وادراک کی تیزی

☆ اگر کوئی شخص جو تحصیل علم میں مشغول ہو اسم مبارک **یَا مُمِیْتُ** کا بکثرت ورد کرے گا تو پروردگارِ عالم اپنے فضل و کرم سے اور اس اسم مبارک کے ورد کی برکت سے اسے عقل وذہن اور فہم وادراک کی تیزی سے بہرہ ور فرمائے گا اور وہ تحصیل علم کے مراحل نہایت تیزی کے ساتھ طے کرے گا اور اپنے ذہن اور فہم وادراک سے بڑی بڑی عقلی گتھیاں سلجھائے گا۔

104۔ عورت کی چھاتیوں میں دودھ کی کمی

☆ اگر کسی عورت کی چھاتیوں میں دودھ کم اترتا ہو اور اس طرح اس کا شیر خوار بچہ بھوکا رہتا ہو تو **سورۃ الحجرات** کو زعفران اور عرق گلاب سے پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اور

پھر اس تحریر کو پاک صاف پانی میں گھول کر وہ پانی اس عورت کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ اس کی چھاتیوں میں دودھ زیادہ ہو جائے گا۔

105۔ عورت کے ہاں اولاد نہ ہونا

☆ اگر کوئی عورت بانجھ ہو تو وہ ایام حیض میں سات دن تک سورۃ البلد کی یہ آیت چینی کی پلیٹ پر لکھ کر پیتی رہے **لَآ اُقْسِمُ بِھٰذَا الْبَلَدِ ٥ وَاَنْتَ حِلٌّ ۢ بِھٰذَا الْبَلَدِ ٥ وَوَالِدٍ وَّمَا وَلَدَ ٥** پھر جب حیض سے پاک ہو کر غُسل کرے تو اپنے شوہر کے پاس جائے اور ہر مہینے ایسا ہی کرے۔ انشاء اللہ وہ صاحبِ اولاد ہو جائے گی۔

106۔ فالج، لقوہ اور رعشہ سے حفاظت

☆ اگر کسی شخص کو فالج یا لقوہ تو وہ **سورۃ القریش** بعد از نمازِ عشاء روزانہ 111 مرتبہ پڑھا کرے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے فالج اور لقوہ کے مرض سے شفا بخشے گا۔

☆ اگر کوئی شخص اشراق کی نماز کے بعد **سورۃ الشمس** ایک مرتبہ روزانہ پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے زندگی بھر فالج، لقوہ اور رعشہ جیسے امراض سے محفوظ رہے گا۔

☆ اگر کوئی شخص **سورۃ المعارج** کو عشاء کی نماز کے بعد باوضو پڑھ کر شہد پر دم کرے اور اس شہد میں سے تین انگلیاں بھر کر چاٹ لے اور سو جائے اور اس عمل کو ہمشہ کرتا رہے تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم کے ساتھ اسے فالج اور لقہ کی بیماری سے محفوظ رکھے گا۔

107۔ قوتِ حافظہ میں اضافہ

☆ اگر کوئی شخص اپنے حافظہ اور یادداشت کی قوت میں اضافہ چاہتا ہے تو وہ روزانہ بعد از نماز عصر **سورۃ الفاتحہ** مع بسم اللہ شریف 41 بار پڑھ کر اپنے سینے پر دم کر لیا کرے۔ انشاء اللہ قوتِ حافظہ بڑھ جائے گی۔

108۔ کالی کھانسی

☆ اگر کسی شخص کو کالی کھانسی ہوگئی ہو تو سات دن تک 41 مرتبہ **سورۃ الم نشرح** پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے اور اس سورۃ کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ اس کے گلے میں لٹکایا جائے۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

☆ اگر کسی شخص کو کالی کھانسی کی شکایت ہو تو **سورۃ الغاشیہ** تین بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے اور اسی سورۃ پاک کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ اس کے گلے میں پہنا دیا جائے۔ انشاء اللہ کالی کھانسی ختم ہو جائے گی۔

109۔ کالے علم کے وار سے حفاظت

☆ اگر کسی شخص پر اس کے کسی دُشمن یا حاسد نے کالے علم کا وار کیا ہو تو وہ **سورۃ الفلق** اور **سورۃ الناس** 11 روز تک ہر روز 1100 مرتبہ اول آخر درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی پیئے۔ انشاء اللہ ہر طرح کے سحر، جادو اور کالے علم کے اثرات ختم ہو جائیں گے اور کوئی دُشمن یا حاسد اسے نقصان نہ پہنچا سکے گا۔

110۔ کان کا درد

☆ اگر کسی شخص کے کان میں درد ہو تو بقدر ضرورت خالص سرسوں کا تیل ہلکا گرم کر کے اس پر **سورۃ الفلق** پڑھ کر دم کرنے کے بعد متاثرہ کان میں چند قطرے تیل نیم گرم ڈال دیئے جائیں۔ انشاء اللہ درد رفع ہوگا۔

☆ اگر کسی بچے یا بڑے کے کان میں درد ہو تو **قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ** 30 مرتبہ پڑھ کر ایک چمچ پانی یا دودھ پر دم کر کے پلایا جائے۔ انشاء اللہ درد جاتا رہے گا۔

☆ اگر کوئی شخص کان کے درد، کان کے بہنے یا کان کی کسی اور تکلیف میں مبتلا ہو تو **سورۃ الاعلیٰ** پڑھ کر اس کے کان پر دم کیا جائے اور وہ خود اس سورۃ کی کثرت سے تلاوت کرے تو انشاء اللہ اس کے کان کی تکلیف دُور ہو جائے گی۔

111۔ کبڑا پن

☆ اگر کوئی شخص کسی وجہ سے کبڑا ہو گیا ہو یا اس کی پشت پر کوب نکل آئے تو وہ یہ آیت مبارکہ **اِلَی الْاِبِلِ کَیْفَ خُلِقَتْ** O کا بار بار ورد کرے اور جب بھی پانی یا کوئی اور مشروب پیئے اس پر یہی آیت مبارکہ دم کر کے پیئے۔ انشاء اللہ اس کا کبڑا پن ختم ہو جائے گا۔

112۔ کپکپی والے بخار کی شکایت

☆ اگر کوئی شخص کپکپی والے بخار میں مبتلا ہو تو **سورۃ الشمس** پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اور پانی میں گھول کر وہ پانی اسے پلایا جائے۔ انشاء اللہ اسے شفاء نصیب ہو گی۔

113۔ کُتے کا کاٹ لینا

☆ اگر کسی شخص کو کتے نے کاٹ لیا ہو تو اسمائے مبارکہ **اَلْعَلِیْمُ، اَلْحَکِیْمُ** لکھ کر روغنِ زیتون میں ملا کر اسے کھلایا جائے۔ انشاء اللہ فائدہ ہو گا۔

114۔ کھانسی کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو کھانسی کی شکایت ہو تو **سورۃ الاخلاص** 41 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے اسے پلایا جائے۔ انشاء اللہ کھانسی رفع ہو گی۔

115۔ مرگی سے شفاء

☆ اگر کسی شخص کو مرگی کے دورے پڑتے ہوں تو **سورۃ الشوری** کاغذ پر لکھ کر اور پانی سے دھو کر وہ پانی مرگی کے مریض کے جسم پر چھڑکا جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ مریض شفاء یاب ہو گا اور پھر یہ بیماری کبھی اس کے قریب بھی نہ آئے گی۔

☆ اگر کسی شخص کو مرگی کا عارضہ ہو تو **آیت الکرسی** 11 مرتبہ پڑھ کر اس پر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ اسے فوراً افاقہ ہو گا۔

☆ اگر کسی شخص کو مرگی کے دورے پڑتے ہوں تو **سورۃ الشمس** پڑھ کر اس کے کان میں دم کیا جائے۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

116۔ مریض کی شفایابی

☆ اگر کوئی شخص اسم مبارک **یَاذُ والْجَلَالِ وَالْاِ کْرَام** 100 مرتبہ پڑھ کر اور پانی پر دم کر کے وہ پانی کسی مریض کو پلائے گا تو انشاء اللہ تین روز کے عمل میں وہ مریض مرض سے شفاء پائے گا۔

117۔ معدے کے امراض سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص قے، متلی اور معدے کے دیگر امراض میں مبتلا ہو تو **سورۃ القصص** لکھ کر بارش کے پانی سے دھو کر اسے پلائی جائے۔ انشاء اللہ اسے معدے کے جملہ امراض شفائے کاملہ و عاجلہ نصیب ہوگی۔

☆ اگر کوئی شخص **سورۃ الزخرف** کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اور اس کو پانی میں گھول کر وہ پانی خود پئے گا اور اپنے اہلِ خانہ کو پلائے گا تو انشاء اللہ وہ اور اس کے اہلِ خانہ معدے کی اکثر بیماریوں سے محفوظ رہیں گے اور جس کسی کو بھی وہ پانی پلایا جائے گا وہ امراضِ معدہ سے نجات پائے گا۔

118۔ مُنہ کے چھالے اور پھنسیاں

☆ اگر کسی شخص کے مُنہ پر چھالے اور پھنسیاں ہوں تو **سورۃ الکوثر** 21 مرتبہ مغز بادام پر پڑھ کر اس کر گھس کر چھالوں اور پھنسیوں پر لگایا جائے۔ انشاء اللہ آرام آ جائے گا۔

119۔ موذی امراض سے نجات

☆ اگر کوئی شخص کسی موذی اور تکلیف دہ بیماری میں مبتلا ہو تو وہ **سورۃ الفیل** بعد از نماز عشاء 313 مرتبہ 40 روز تک پڑھے۔ انشاء اللہ اسے موذی مرض سے نجات ملے گی۔

☆ اگر کوئی شخص کسی موذی مرض میں مبتلا ہو تو **سورۃ الفاتحہ** ایک پاک صاف برتن

میں لکھ کر اس کی تحریر کو بارش کے پانی سے دھویا جائے اور اس پانی سے اس شخص کو نہلایا جائے تو انشاء اللہ اسے اس موذی مرض سے نجات مل جائے گی۔

120۔ ناک سے خون بہنا

☆ اگر کسی کی نکسیر جاری ہو اور ناک سے خون بہنا بند نہ ہو رہا ہو تو **بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ** انگشت شہادت سے لکھتے ہوئے ناک سے سر پر لے جائیں۔ انشاء اللہ تین بار کے عمل میں ناک سے خون بہنا بند ہو جائے گا۔

121۔ ناک کی تکلیف

☆ اگر کسی شخص کے ناک کے اندر کچھ تکلیف ہو تو **سورۃ البلد** پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اسے پانی میں گھولے اور پھر اس پانی کو ناک کے اندر ڈالے۔ انشاء اللہ اس کی تکلیف رفع ہو جائے گی۔

122۔ نرینہ اولاد

☆ اگر کسی شخص کے ہاں بیٹا نہ ہوا ہو تو وہ اسم مبارک **یَا اَوَّلُ** 41 دن تک ہر روز 40 مرتبہ پڑھ کر پانی یا شربت پر دم کرے، پھر آدھا خود پیئے اور آدھا اپنی بیوی کو پلائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ مُراد پوری ہوگی اور اس کے ہاں فرزند صالح پیدا ہوگا۔

☆ اگر کسی میاں بیوی کے ہاں نرینہ اولاد نہ ہوتی ہو تو انہیں چاہیے کہ دو روزے رکھیں اور افطار کے وقت غسل کریں اور ایک بار **سورۃ المزمل** کو تلاوت کر کے پانی پر دم کریں اور پھر دونوں اسی پانی سے روزہ افطار کریں۔ انشاء اللہ انہیں فرزند صالح عطا ہوگا۔

☆ اگر کوئی شخص نرینہ اولاد کے حصول کی نیت سے **سورۃ التغابن** کو روزانہ 3 مرتبہ 11 روز پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے نیک، صالح اور فرمانبردار فرزند عطا فرمائے گا۔

123۔ نزلہ زکام

☆ اگر کسی شخص کو نزلہ زکام کی شکایت ہو تو **سورۃ الفاتحہ** 3 بار پڑھ کر اس شخص کے چہرے پر دم کیا جائے۔ انشاءاللہ نزلہ زکام کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

124۔ نسیان اور سہو سے نجات

☆ اگر کوئی شخص نسیان کا شکار ہو اور اکثر کاموں میں سہو، غفلت یا بھول چوک کی وجہ سے پریشان رہتا ہو تو وہ بروز جمعہ طلوعِ آفتاب کے ایک گھنٹہ بعد 3000 مرتبہ اسم مبارک **یَا قَوِیُّ** پڑھے تو اس کے مزاج سے نسیان، سہو، غفلت اور بھول چوک کی کیفیت دُور ہو جائے گی مگر کم سے کم سات جمعہ اس عمل کو مسلسل کرنا چاہیے۔

125۔ نکسیر کا روکنا

☆ اگر کسی کو نکسیر جاری ہو جائے اور وہ بند نہ ہوتی ہو تو **سورۃ البینہ** 3 بار پڑھ کر ملتانی مٹی پر دم کر کے وہ ملتانی مٹی اس شخص کے ماتھے پر لگائی جائے۔ انشاءاللہ اس کی نکسیر فوراً بند ہو جائے گی۔

126۔ نکسیر یا جریانِ خون

☆ اگر کسی شخص کی نکسیر بند نہ ہوتی ہو یا جسم کے دوسرے حصوں سے درد کے ساتھ خون بہتا ہو تو وہ **سورۃ لقمان** کی تلاوت کرے اور اگر خود نہ کر سکے تو کوئی اور شخص اس سورۃ کو پڑھ کر دم کرے۔ انشاءاللہ نکسیر اور جریانِ خون کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

127۔ نگاہِ بد سے امان

☆ جو شخص روزانہ فجر کی نماز کے بعد 100 مرتبہ اسم مبارک **یَا حَمِیْدُ** پابندی سے پڑھے گا، اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے اس وصف سے متصف فرمائے گا کہ وہ نیچی نگاہ کے چلے گا اور کسی پر بُری نظر نہ ڈالے گا اور خود دوسروں کی نگاہِ بد سے امان میں رہے گا۔

128۔ نواسیر اور بواسیر

☆ اگر کسی شخص کو نواسیر یا بواسیر کی شکایت ہو تو وہ فجر کی سُنتیں ہمیشہ اس طرح ادا کرے کہ پہلی رکعت میں **سورۃ الفاتحہ** کے بعد **سورۃ الضحیٰ**، **سورۃ الم نشرح** اور **سورۃ الفیل** پڑھے اور دوسری رکعت میں **سورۃ الفاتحہ** کے بعد **سورۃ القریش**، **سورۃ الکافرون** اور **سورۃ الاخلاص** پڑھے۔ انشاءاللہ شکایت رفع ہو جائے گی۔

129۔ نیند میں بدخوابی

☆ اگر کسی شخص کو نیند میں بدخوابی کی شکایت ہو تو وہ سونے سے پہلے **سورۃ الضحیٰ** کو 7 مرتبہ پڑھے۔ انشاءاللہ وہ نیند میں نہیں ڈرے گا اور بدخوابی سے محفوظ رہے گا۔

130۔ نیند نہ آنا

☆ اگر کسی شخص کو نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو وہ اسمائے مبارکہ **یاحی یاقیوم** کا بکثرت ورد کرے۔ انشاءاللہ خوب نیند آئے گی۔

131۔ وباء سے حفاظت

☆ جو شخص روزانہ اسم مبارک **یامھیمن** پڑھتا رہے گا، وہ شہر میں طاعون یا کوئی اور وبائی مرض پھیل جانے کی صورت میں بھی انشاءاللہ اس اسم مبارک کی برکت سے اس وباء سے محفوظ رہے گا۔

132۔ وبائے مہلک سے تحفظ

☆ اگر کوئی شخص ہمیشہ بلاناغہ باوضو بعد از نماز ظہر **سورۃ المعارج** ایک بار پڑھتا رہے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے ہر قسم کی مہلک وباء سے محفوظ رکھے گا۔

133۔ ہر خوف سے نجات

☆ اگر کوئی شخص اسم مبارک **یَا مَانِعُ** کا بکثرت ورد کرے گا تو اللہ تعالیٰ اس اسم مبارک

کے ورد کی برکت سے اور اپنے فضل وکرم اور لطف ومہربانی کے ساتھ اس کے ہر خوف، ہر فکر، ہر پریشانی کو دُور فرمائے گا۔ بشرطیکہ اس اسم مبارک کا ورد کرنے والا کسی فرد کو اذیت نہ پہنچائے اور نہ اذیت پہنچانے کا سبب بنے۔

134۔ یادداشت کی کمزوری

☆ جس شخص کی یادداشت کمزور ہو اور اسے اپنے ضروری کام بھی یاد نہ رہتے ہوں یا وہ لوگوں کے نام وغیرہ بھول جاتا ہو اور اس طرح اسے جگہ جگہ شرمندگی اُٹھانی پڑتی ہو تو وہ تین عدد مغز بادام لے کر ان پر اسم مبارک **یَــاذُ والْــجَلَالِ وَالْاکْـرَامَ** پڑھ کر دم کرے۔ پھر ایک دانہ مغز بادام صبح کو، ایک دوپہر کو اور ایک رات سوتے وقت کھالے۔ انشاءاللہ 21 روز کے عمل میں اس کی یادداشت کی کمزوری دُور ہو جائے گی اور پھر اسے کوئی نام یا کوئی کام نہیں بھولے گا۔

135۔ یرقان کی شکایت

☆ اگر کوئی شخص یرقان (پیلیہ) کے مرض میں مبتلا ہو تو وہ باوضو **سورۃ البینہ** پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے اور اسی سورۃ کو باوضو لکھ کر موم جامہ کر کے بطور تعویذ گلے میں ڈالے یا بازو پر باندھ لے۔ انشاءاللہ اسے یرقان کے مرض سے صحت حاصل ہوگی۔

☆ اگر کسی شخص کو یرقان کی شکایت ہو تو اسم مبارک **یَاحَسِیْبُ** 300 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے اسے پلایا جائے اور یہ عمل 21 روز تک کیا جائے۔ انشاءاللہ یرقان کی شکایت ختم ہو جائے گی۔

مصنف کا تعارف

ہر تعریف اللہ تبارک تعالیٰ کے لئے ہے جو تمام عالموں کا رب ہے اور قابل بیان شان صرف خیر الانبیا محبوب خالق کون ومکان حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہے۔ میں اپنی تمام تر خامیوں اور لغزشوں کا اعتراف کرتے ہوئے اپنے ذہنی ارتقاء کی کہانی اپنے قارئین کے سامنے پیش کر رہا ہوں۔ شکر کا مقام ہے کہ اللہ تبارک تعالیٰ نے مجھے مسلمان والدین کے ہاں پیدا کیا اگر ایسا نہ ہوتا تو شاید میں کوئی ہندو، سکھ یا عیسائی ہوتا۔ اس لئے اگر اس عاجز نے کوئی نیکی کی، اسلام کی کوئی خدمت کی تو یہ توفیق خالصتاً اللہ تعالیٰ ہی کی طرف سے تھی اور اس میں ہرگز میرا کوئی کمال نہیں۔ اگر وہ اس کام کا کوئی بدلہ دیتا ہے تو سراسر اس کی شان رحمت ہوگی ورنہ میرا کوئی حق نہیں۔ جو کمی رہ گئی اسکا میں خود ذمہ دار ہوں اور اپنے مہربان مالک سے معافی کا طلبگار ہوں۔

والد صاحب جن کا نام چوہدری محمد شریف خان ہے راجپوت قبیلہ سے تعلق رکھتے تھے۔ آپ نے 1947ء میں ہندوستان کے ضلع امرتسر سے جب ہجرت کی تو میں تقریباً چھ سال کا ہوں گا۔ وہ طالب علمی کے زمانہ سے ہی سٹوڈنٹ لیڈر تھے اور اصلاح معاشرہ کے لئے ساری عمر کام کرتے رہے اس لئے ان کی آمدنی کم اور خرچ زیادہ معمول کی بات تھی۔ آٹھویں جماعت تک مجھے روزانہ گاؤں سے چار میل دور پیدل سکول آنا جانا ہوتا تھا اور گرمیوں میں جب ریت میں پاؤں جلتے تو پتے باندھ لیتا۔ ایک دفعہ جب میں نے سائیکل کے لئے بہت اصرار کیا تو والد صاحب نے فیصلہ کن انداز میں کہا ”تم پیدل ہی سکول جاؤ گے، مجھے یہ پسند نہیں کہ تمہیں آرام کی عادت پڑ جائے“ اور واقعی بچپن کی یہ سخت زندگی میرا سرمایہ حیات بن گئی۔ میرے گاؤں کا نام لاگر ہے۔ 1950ء کی دہائی میں وہاں زندگی کی کوئی جدید آسائش میسر نہیں تھی۔ رات کو گھر میں مٹی کا دیا جلتا تھا جس کی روشنی میں والد صاحب دیر تک پڑھنے کی تلقین کرتے اور صبح جلدی اٹھا دیتے۔ میں جب

بھی نیند پوری نہ ہونے کی شکایت کرتا تو کہتے، ''تمام بڑے لوگ رات کو دیر تک کام کرتے تھے اور صبح جلدی اٹھنے کے عادی تھے''۔ میرا بچپن یوں ہی گزر گیا۔ یہ ماں باپ کی دعائیں اور تربیت کا نتیجہ تھا کہ ایک پس ماندہ سکول کا طالبعلم ہونے کے باوجود میٹرک میں اعلیٰ نمبروں پر وظیفہ حاصل کیا۔ گورنمنٹ کالج لاہور سے 1959ء میں پورے پنجاب میں تیسری پوزیشن حاصل کی اور قومی سکالرشپ لیا۔ انجینئرنگ یونیورسٹی لاہور کے آخری سال میں اگرچہ پڑھائی کے دوران ملازمت بھی کرتا تھا پھر بھی الیکٹریکل انجینئرنگ میں یونیورسٹی بھر میں اول پوزیشن حاصل کی۔ ڈگری کے بعد پہلی نوکری واپڈا کی تھی لیکن مجھے وہاں کا ماحول پسند نہ آیا اور تین ماہ بعد ہی ساڑھے سات ہزار روپیہ بانڈ منی (Bond Money) دے کر اٹامک انرجی کمیشن میں شمولیت کر لی۔ یہیں سے اعلیٰ تعلیم کے لئے انگلینڈ چلا گیا اور مانچسٹر یونیورسٹی کالج آف سائنس اور ٹیکنالوجی سے نیوکلیئر ری ایکٹرز کنٹرول انجینئرنگ میں ایم ایس انجینئرنگ کی ڈگری حاصل کی اور مختلف ایٹمی ری ایکٹروں پر کام کرنے کا تجربہ حاصل کیا۔ 1965ء میں جب ہندوستان نے پاکستان پر حملہ کر دیا تو پی ایچ ڈی کے پروگرام کو چھوڑ کر وطن عزیز کے لئے کچھ کرنے کے خیال سے پاکستان آ گیا، اٹامک انرجی کی پینتیس سال کی ملازمت کے دوران بھی وہی بچپن کی محنت رہنما رہی۔ الحمدللہ ہر روز یہی کوشش رہی ہے کہ آنے والا کل میرے آج سے بہتر ہو اور کسی دباؤ یا لالچ میں آئے بغیر اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے پوری ایمانداری سے کام کیا ہے۔ اس دوران نیوکلیئر انجینئرنگ سے متعلقہ بہت سے مقالہ جات لکھے، کئی ایک ایجادات کیں جن میں سے بعض بین الاقوامی طور پر استعمال ہو رہی ہیں۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ اپنے ملک کی خدمت کیلئے اس نے مجھے کام کے بڑے بڑے مواقع عطاء کئے اور کامیابی بخشی۔ میں نے ہمیشہ خاموشی سے اپنی ذمہ داری کو نبھانے کی کوشش کی ہے۔ اب جبکہ بہت کچھ اخباروں میں چھپ چکا ہے اس لئے بتایا جا سکتا ہے کہ محض اللہ تعالی کا فضل تھا کہ صرف 33 سال کی عمر میں نومبر 1974ء کو مجھے پاکستان کے یورینیم کی افزدگی کے پروگرام کا

بانی ڈائریکٹر بنایا گیا جسے اب کھوٹہ پراجیکٹ کہتے ہیں اور کامیابی سے اس منصوبہ کو آگے بڑھایا۔ جولائی 1976ء میں جب پراجیکٹ بفضل حق تعالیٰ تیزی سے آگے بڑھ رہا تھا معلوم نہیں کہ کیوں کچھ چھپے ہاتھوں نے مجھ پر جھوٹے الزامات لگانے شروع کردیئے، مثلاً یہ کہ میں مرزائی ہوں، جو کہ قطعاً غلط ہے حتیٰ کہ میرے خاندان میں بھی آگے پیچھے کوئی قادیانی نہیں ہے، یا یہ کہ میں نے پراجیکٹ کے لئے کچھ غیر ضروری قسم کا مواد خرید لیا تھا وغیرہ یہ سب جھوٹ تھا بعد میں سب کچھ غلط ثابت ہوا۔ ان حالات میں منیر احمد خان جو اس وقت اٹامک انرجی کمیشن کے چیئرمین تھے (اس خطرہ کے پیش نظر کہ سائنس دانوں کی باہمی چپقلش کی وجہ سے کہیں اس قومی اہمیت کے پراجیکٹ کو نقصان نہ پہنچ جائے) نے ڈاکٹر عبدالقدیر خان کو چارج دلا کر مجھے دوسرے ایٹمی منصوبہ جات پر تبدیل کر دیا گیا جن میں سے ہر ایک ہماری مطلوبہ ایٹمی منزل تک پہنچنے کے لئے اہم نشان تھا اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اس نے ہر جگہ خاطر خواہ کامیابی عطا فرمائی۔

1987ء میں جب اٹامک انرجی کے چیئرمین منیر احمد خان مرحوم نے ایٹمی میدان میں اگلی منزل کا تعین کیا تو اللہ تعالیٰ نے مجھے پھر ایک موقع عطاء کیا کہ خوشاب ایٹمی ری ایکٹر کو ملکی وسائل سے ڈیزائن کر کے بناؤں۔ یہ ایک انتہائی مشکل کام تھا لیکن ایسے معلوم ہوتا ہے جیسے اللہ تعالی نے اپنے فرشتوں کے ذریعے ہماری مدد فرمائی اور یوں ایٹمی میدان میں یہ یکتا پراجیکٹ بھی 1997ء میں کامیابی سے پایہ تکمیل کو پہنچ گیا۔اس طرح اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو ایک زبردست جوہری طاقت بنانے کے لئے یورینیم انرچمنٹ روٹ اور پلوٹونیم روٹ دونوں کے لئے مجھ حقیر سے کام لیا۔ایک کا آغاز کیا اور دوسرے کو آغاز سے تکمیل تک پہنچایا۔ اس کے بعد میں نے بفضل حق تعالیٰ ایٹمی میدان کی اگلی منازل پر کام شروع کر دیا اور خواہش یہی تھی کہ پاکستان کو اسلام کا ناقابل تسخیر قلعہ بنانے میں مجھ سے جو کچھ بھی ہوسکتا ہے کر گزروں لیکن اتنے میں امریکہ کے دباؤ کے تحت CTBT یعنی ایٹمی دھماکوں پر پابندی کے معاہدہ پر دستخط کرنے کی مہم چل

پڑی۔ میری دانست میں CTBT کے معاہدہ پر دستخط کرنا بالآخر اپنی ایٹمی صلاحیت کو کھو دینے کے مترادف تھا، اس لئے میں نے یہ ٹھان لی کہ اگر ساری عمر ایٹمی منصوبوں کو بنانے میں لگائی ہے تو اب انشااللہ اسے ان کو بچانے میں لگا دوں گا۔ چونکہ کچھ بڑے بڑے ناموں والے سائنسدان، شاید حکومت کے دباؤ کی وجہ سے CTBT کے حق میں بول رہے تھے اس لئے میں نے گورنمنٹ کا ملازم ہونے کے باوجود کھل کر اس کی مخالفت شروع کر دی اور محبِّ وطن قوتیں جو CTBT پر دستخط کرنے کی مخالفت کر رہی تھیں ان کا بھرپور ساتھ دیا۔ اٹامک انرجی کے بعض اہم لوگ جو انسانی حسد کی کمزوری کی بنا پر پہلے ہی ایٹمی میدان میں خوشاب کی کامیابی اور مزید آگے بڑھنے والی منصوبہ بندی کی وجہ سے مجھ سے ناراض تھے، اب جب کہ حکومت وقت بھی خلاف ہو گئی تو ان کو زچ کرنے کا مزید موقع مل گیا۔ مجھے پراجیکٹس سے علیحدہ کر دیا گیا اور مختلف نوعیت کی بے بنیاد الزام تراشیاں شروع ہو گئیں۔ بالآخر میرے پاس استعفیٰ دینے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا جسے بخوشی قبول کر لیا گیا۔ یوں ایٹمی میدان میں پاکستان کی مزید ترقی اور دفاع کیلئے کام کرنے کے دروازے مجھ پر بند کر دیئے گئے۔ جس کا مجھے آج بھی دُکھ ہے لیکن اللہ تعالیٰ کا شُکر ہے کہ پاکستان نے CTBT پر دستخط نہ کئے جو کہ ہماری قوم کی بہت بڑی کامیابی ہے۔

اٹامک انرجی کمیشن سے علیحدگی کے بعد میں کچھ سال لاہور ایک دوست میاں الیاس معراج کے حسیب وقاص گروپ آف کمپنیز میں ملازمت کرتا رہا لیکن پھر خیال آیا کہ دنیا کیلئے بہت کام کر لیا اب بقیہ زندگی امت مسلمہ کی فلاح کیلئے خرچ کرنا چاہیئے، چنانچہ کئی ایک نہایت قابل، اسلام اور پاکستان سے انتہائی مخلص دوستوں کیساتھ مل کر "اُمہ تعمیر نو" کی تشکیل کی جس کے سامنے پہلا کام افغانستان کی تعمیر و ترقی میں حصہ لینا تھا تا کہ وہاں کی اسلامی حکومت کامیاب ہو اور یوں اس مثال سے دیگر ممالک میں بھی لوگ اسلام کے عظیم اصولوں کے مطابق اپنی صنعت اور معیشت کو ترقی دے کر دنیا کو ایک خوشحال کنبہ بنانے میں مددگار ہوں۔ لیکن ہماری ان کوششوں کو جو

خالصتاً اصلاحی اور تعمیری تھیں ان کو امریکہ میں 11 ستمبر کے حادثہ کے بعد غلط رنگ دیا گیا کہ سلطان بشیر محمود القاعدہ اور طالبان کو ایٹم بم بنانے میں مدد دے رہا تھا۔ یوں مجھے اور میرے ساتھیوں کو تقریباً دو ماہ کیلئے نظر بند کر دیا گیا۔ اس دوران جو کچھ ہوا وہ ایک الگ داستان ہے لیکن جس طرح ہر جگہ مسلمان بھائی بہنوں نے صرف اسلامی جذبہ کے تحت ہمارے لئے دعائیں کیں وہ ایک ایمان افروز بات ہے۔ اس قید تنہائی میں جو اللہ تعالیٰ اور اسکے دین سے قرب نصیب ہوا اس کیلئے اپنے مالک کا جتنا بھی شکر یہ ادا کروں کم ہے۔ اسی دوران امریکی صدر کے ایما پر سیکورٹی کونسل نے "امہ تعمیر نو" کو بند کروا دیا میرے علاوہ میرے قریبی ساتھیوں میں سے ایٹمی انجینئر عبدالمجید صاحب اور نامور صنعت کار محمد طفیل صاحب کے ذاتی اثاثے اور بینک اکاؤنٹ بھی ضبط کر دیئے گئے۔ رہائی کے بعد بھی خوف سے لوگوں نے ملنا جلنا چھوڑ دیا جو ایک طرح سے اللہ تعالیٰ کی رحمت ثابت ہوئی، ان حالات میں جس طرح 1976ء میں قرآن پاک کے ذریعہ مجھے تقویت بخشی گئی تھی اب بھی وہی نسخہ کارگر ثابت ہوا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اب کہ میں نے قرآن پاک کی تفسیر لکھنے کا کام کرنا شروع کر دیا جس کا میں اہل نہیں ہوں لیکن رب تعالیٰ جس سے چاہے ہر کام لے سکتا ہے۔ اب تک سورہ الفاتحہ، سورۃ البقرہ اور سورۃ آل عمران کی 635 صفحات پر مشتمل تفسیر چھپ چکی ہے۔ اسے جو مقبولیت حاصل ہوئی ہے اس کے لئے رب تعالیٰ کا جتنا شکر ادا کروں کم ہے۔

مجھے افسوس ہے کہ میری دینی تعلیم واجبی سی تھی، قرآن پاک بھی باقاعدگی سے نہیں پڑھا تھا۔ جب 1963ء میں انگلینڈ گیا تو وہاں پہلی دفعہ مجھے قرآن حکیم اور مسلم امہ سے صحیح معنوں میں محبت پیدا ہوئی۔ چنانچہ مانچسٹر یونیورسٹی میں مسلم سٹوڈنٹ ایسوسی ایشن کا پہلا جنرل سیکرٹری چنا گیا اور "الاسلام" کے نام سے وہاں ایک رسالہ بھی نکالا۔ میری زندگی کا یہی وہ دور ہے جب میں نے قرآن الحکیم کو باقاعدگی سے پڑھنا شروع کیا بلکہ اس کا تفصیلی انڈیکس بھی تیار کرنا شروع کیا لیکن جب دیکھا کہ مولانا مودودی صاحب یہ کام پہلے ہی کر چکے ہیں تو میں نے اسے چھوڑ دیا۔

مسلم سٹوڈنٹ ایسوسی ایشن کے فورم سے ہم نے مشہور امریکی مسلمان مالکم ایکس ملک شہباز (شہید) کو دعوت دی اور اس کے علاوہ مشہور نومسلم جناب محمد اسد (مرحوم) سے بھی میری ملاقات ہوئی، کشمیری رہنما شیخ عبداللہ (مرحوم) کو بھی بلایا گیا اور الاخوان کے سید محمد رمضان کو بھی سنا۔ان سب کی یادیں اب تک ذہن میں باقی ہیں۔اسی اثناء میں مانچسٹر میں "سنڈے مسلم سکول" کی بھی بنیاد رکھی جو اب باقاعدہ سکول بن چکا ہے۔

1965ء کی پاک بھارت جنگ میرے دل پر بجلی کا سا حملہ تھا۔اس موقع پر پاکستانی سفارتخانہ کو ایک ہزار پونڈ سے زیادہ چندہ جمع کر کے دیا اور فیصلہ کیا کہ وطن واپس جا کر پاکستان کے دفاع کیلئے کچھ کیا جائے۔نیوکلیئر انجینئرنگ میں اعلیٰ تعلیم اور ٹریننگ کی تکمیل کے بعد اگرچہ ڈاکٹر ایف۔ڈبلیو۔واکر جو یونیورسٹی میں میرے سپروائزر تھے، نے بڑا زور لگایا کہ Phd مکمل کرلوں لیکن پاکستان کی محبت میں 1966ء میں واپس وطن آ گیا۔میری پوسٹنگ لاہور ہوئی اور بڑا مفید کام شروع ہوا لیکن دو سال بعد ہی انگلینڈ کے اٹامک انرجی اتھارٹی کے مشہور ڈیزائن سنٹر رزلے (Rislay) میں نیوکلیئر ری ایکٹروں کے ڈیزائن میں شمولیت کا موقع مل گیا۔برطانیہ کے اس قیام کے دوران اللہ تعالی نے بڑی برکت عطاء فرمائی اور صرف ایک سال میں U.K. اٹامک انرجی اتھارٹی جس کا شمار ایٹمی ٹیکنالوجی کے موجدوں میں سے ہوتا ہے، نے نیوکلیئر ری ایکٹرز پر میرے گیارہ مقالہ جات چھپے اور تین ایجادات کے پیٹنٹ حاصل کرنے کیلئے درخواستیں دیں جو کہ ان کے نزدیک بھی کسی سائنس دان کیلئے ایک بہت بڑا اعزاز تھا۔1969ء کے آخر میں جب واپس آنا چاہا تو ان کا اصرار تھا کہ میں وہیں رک جاؤں لیکن وطن عزیز کی محبت اور خدمت کے سامنے ایسے اعزاز ہیچ ہیں۔میں نے پختہ ارادہ کرلیا کہ واپس جا کر ڈیزائن انجینئرنگ کی بنیاد رکھوں گا تا کہ پاکستان میں ایٹمی صلاحیت کو فروغ دیا جا سکے، الوداعی پارٹی میں میرے انگریز ساتھی سائنس دانوں میں سے بعض نے برملا یہ کہا کہ پاکستان میں کام کے مواقع نہ ہونے کی

وجہ سے میری صلاحیتیں ضائع ہو جائیں گی لیکن اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ان کے یہ خدشات غلط ثابت ہوئے۔ 1971ء کی پاک بھارت جنگ میں میں نے اپنی خدمات پاکستان آرمی کو پیش کر دیں اور میری سلیکشن بھی ہو گئی۔ محاذ پر جانے ہی والا تھا کہ 16 دسمبر 1971ء کا وہ عظیم حادثہ پیش آیا جس پر ہر سچے پاکستانی کا دل آج بھی روتا ہے۔ میرے لئے یہ غم ناقابل برداشت تھا۔ چنانچہ یحیٰی حکومت جس کی نالائقی سے یہ سب کچھ ہوا کے خلاف میں نے 18 دسمبر کو سائنسدانوں کے جلوس کی قیادت کی اور یوں ملک میں مارشل لاء حکومت کے خلاف احتجاج کا راستہ کھل گیا۔ 20 دسمبر 1972 کو جب اس وقت کے صدر ذوالفقار علی بھٹو نے ملتان میں سائنسدانوں کی کانفرنس بلائی تو میں واحد سائنس دان تھا جس نے کھل کر اپنی تقریر میں ایٹم بم بنانے کا مشورہ دیا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ بالآخر 1974 میں یورینیم کی افزودگی کا پروگرام شروع ہوا تو مجھے اس کا بانی ڈائریکٹر ہونے کا اعزاز حاصل ہوا۔

میری زندگی میں 77-1976ء کے سال بڑے ہنگامہ خیز رہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر ہو چکا ہے اس وقت میں یورینیم افزودگی کے پلانٹ کا پراجیکٹ ڈائریکٹر تھا اور دن رات اس منصوبہ کو آگے بڑھانے کے لئے کام کر رہا تھا کامیابی قریب نظر آرہی تھی کہ اچانک مجھ پر قادیانی ہونے کا سراسر جھوٹا اور بے بنیاد الزام لگایا گیا اور میری ٹیکنیکل صلاحیتوں کو بھی شدید تنقید کا نشانہ بنایا گیا اس کے پیچھے حسد تھا یا کچھ اور معلوم نہیں لیکن اگست 2005ء کی ہالینڈ کی اخبار میں چھپا ہے، میری مخالفت میں سب سے پیش پیش جو آدمی تھا وہ CIA کا پردردہ تھا۔ بہر حال حقائق خواہ کچھ بھی ہوں ان بے بنیاد الزامات کی وجہ سے مجھے پراجیکٹ سے اس وقت علیحدہ ہونا پڑا جب اللہ تعالیٰ کے فضل سے ہماری دن رات کی محنت رنگ لا رہی تھی۔ اس تبدیلی سے مجھے کافی زیادہ ذہنی صدمہ ہوا۔ اس کے ساتھ ہی میرے خلاف مختلف قسم کی بے بنیاد تحقیقات کا آغاز شروع ہو گیا لیکن انہی واقعات نے میری کایا پلٹ کر رکھ دی۔ اسلام آباد کی گھٹن والی فضاء سے نکل کر میں اپنے بیوی بچوں کے ساتھ مری سے آگے خانس پور میں گورنمنٹ ریسٹ ہاؤس میں چلا آیا۔ مصیبت میں اللہ تعالیٰ کے سواء کوئی سہارا نظر نہ آیا اور دل کو صرف قرآن حکیم سے سکون ملا۔

اس حادثہ نے قرآن کریم سے میرا ٹوٹا ہوا رشتہ دوبارہ جوڑ دیا۔ پراجیکٹ کی دن رات کی مصروفیات کی بنا پر مطالعہ بھی بہت کم ہو چکا تھا مشکل میں اسی سے سہارا ملا۔ کلام اللہ کو پڑھتے وقت اللہ تبارک تعالیٰ نے میرے دل میں یہ بات ڈالی کہ کیوں نہ میں قرآن حکیم پر سائنٹیفک انداز میں کام کروں، چنانچہ میں نے اللہ تعالیٰ کی کتاب کو آیت در آیت سمجھ کر پھر سے پڑھنا شروع کر دیا۔ اس کوشش کے دوران پہلی بار مجھے قرآن پاک کی عظمت کا بھرپور اندازہ ہوا اور یہ بھی پتا چلا کہ بہت سے مترجم حضرات اکثر کلام اللہ کے الفاظ کو ایسے معنی پہنا دیتے ہیں جو ان کی دانست میں تو صحیح ہونگے لیکن بدقسمتی سے قرآن الحکیم کی روح سے وہ دور نکل جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں جب کئی ایک تراجم کا موازنہ کیا گیا تو ان کے درمیان اختلافات کو دیکھ کر یہ بات بالکل واضح ہوگئی کہ قرآن مجید کو اگر سمجھنا ہے تو کلام اللہ کے عربی الفاظ کے معنی پر ڈٹ جاؤ اور اگر کسی عربی لفظ کے ایک سے زیادہ معنی ہیں تو وہ سب اپنے اپنے تناظر میں بھی ٹھیک ہوں گے، اس لئے کہ علیم العزیز الحکیم جس نے یہ کتاب نازل کی ہے وہ سب معنوں کو خوب جانتا ہے۔ چنانچہ جب میں نے کلام اللہ کو سمجھنے کیلئے یہ اصول اپنایا تو مجھے اس عظیم کتاب میں بیشمار رموز اور نئے حقائق نظر آنے شروع ہوئے جو ترجموں کے غلاف میں چھپے ہوئے تھے۔ پہلی دفعہ صحیح معنوں میں احساس ہوا کہ واقعی اللہ تعالیٰ کی کتاب تمام علوم کے لئے ام الکتاب ہے اور جو سائنس کی انتہاء ہے وہ دراصل قرآن کریم کی ابتداء ہے۔

میں نے عرض کیا ہے کہ قرآن کریم اور اسلام کے متعلق میری تعلیم نہ ہونے کے برابر تھی۔ عربی زبان سے بھی واقفیت نہیں تھی لیکن میں نے دیکھا کہ جب بندہ خلوص دل سے اللہ تعالیٰ کے کلام کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے قلب کو کھول دیتا ہے۔ الحمد للہ مجھ پر بھی قرآن کریم کے رموز واضح ہونا شروع ہوئے اور اس کی روح سمجھ آنے لگی اور آج میں اسلام پر مقبولِ عام بیس سے زائد کتابیں لکھ چکا ہوں۔ اسی دوران مجھ پر یہ بھی آشکارا ہوا کہ فی زمانہ خط و کتابت اور

لٹریچر کے ذریعے اسلام کی بہترین خدمت ہو سکتی ہے اور چاہے تو میرے جیسا ایک عام آدمی بھی اپنے گھر میں بیٹھے دور دور اللہ تعالیٰ کا پیغام پہنچا سکتا ہے، اس کیلئے وہی طریقہ جو چھ ہجری حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم عالمی دعوت کیلئے اپنایا تھا، اس دور میں ہمیں بھی اپنانا چاہیئے۔ اس ضمن میں مندرجہ ذیل ترجیحات صحیح معلوم ہوئیں۔

1۔ مسلمانوں کی زندگی کا مقصد دُنیا پر اپنے رب کی کبریائی کو ثابت کرنا ہے۔ یہ مسلمانوں پر دیگر اقوام کا حق ہے اسلئے اللہ تعالیٰ کی ذاتِ اقدس کو خود سمجھنا اور دوسروں کو سمجھانا ہماری اولین ترجیح ہونا چاہیے۔

2۔ قرآنِ مجید زندگی کا روڈ میپ ہے۔ صاحبِ قرآن صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنت پر عمل کئے بغیر اسکی روح کو نہیں پایا جا سکتا اس لئے اس نظریہ کے تحت سیرت طیبہ کا فروغ کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہی اصل رہنماء اور انسانیت کے عظیم ترین ہیرو ہیں، اس چیز کو دل سے ماننا اور دوسروں سے منوانا، ہمارے دلوں کا سکون ہونا چاہیے۔

3۔ دین کی بنیاد حیات بعد الموت اور وہاں کی جزاء و سزا پر پختہ ایمان میں ہے۔ اس لئے دُنیا پر حیات بعد الموت کی حقیقت کو واضح کرنا ہمارے اوپر فرضِ عین ہے۔ اس کے بغیر دین بے معنی ہے اور انسانیت کی فلاح بھی اسی حقیقت پر پختہ اعتقاد میں ہے۔

4۔ قرآن الحکیم اور سنت نبوی کو جدید علوم کی روشنی میں پیش کرنا وقت کی اہم ضرورت ہے۔ دُنیا دلیل مانگتی ہے اس لئے سائنس کی مدد سے قرآنِ کریم کو سمجھنا اور سمجھانا ضروری ہے۔ ہمیں یہ ثابت کرنا ہے کہ بے شک دونوں جہانوں میں یہ کامیابی اور فلاح کا بہترین ہدایت نامہ (Manual) ہیں۔

5۔ ایک انسان کا دوسرے پر یہ حق ہے کہ وہ اسے دوزخ کی آگ سے بچائے۔ مسلمان پر یہ فرض ہے کہ جہنم کی طرف بڑھتے ہوئے انسانوں کے سیلاب کے آگے بند باندھے اور دُنیا پر خلافتِ الٰہیہ کے شاندار نظام کو واضح کرے۔

الحمد للہ ! 1986 میں اس کام کو باقاعدہ طور پر کرنے کیلئے قرآن الحکیم ریسرچ فاؤنڈیشن کی بنیاد رکھی جس کے پلیٹ فارم سے کافی مفید کام ہوتے رہے ہیں۔ چنانچہ میری پہلی کتاب Doomsday and Life After Death جو اس موضوع پر ایک نہایت مفید کاوش ثابت ہوئی ہے، 1987 میں چھپی اور اس کا بڑا اچھا خیر مقدم ہوا۔ اس سلسلہ کو آگے بڑھانے کے لئے 1991 میں ''قرآن الحکیم اکیسویں صدی میں'' کے موضوع پر سیمینار کرایا گیا تا کہ آنے والی صدی کو اسلام کی صدی بنایا جاسکے۔ اگرچہ قرآن الحکیم ریسرچ فاؤنڈیشن ایک چھوٹا سا ادارہ ہے لیکن اللہ تعالیٰ نے اس کے اثرات کو دور دور پھیلا دیا ہے۔ اس سارے کام کو بین الاقوامی طور پر جو اہمیت حاصل ہوئی ہے اس کا ایک ثبوت یہ ہے کہ جولائی 1996 میں امریکہ کے مشہور ادارے ''امریکن بائیوگرافیکل انسٹیٹیوٹ'' (American Biographical Institue) نے قرآن الحکیم فاؤنڈیشن اور اس کے واسطے مجھے بھی 1986 سے 1996 تک کے ان اداروں اور لوگوں میں شامل کیا ہے جن کے کام سے دنیا پر بہتر اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ اس طرح سوڈان میں 1993 میں قائم ہونے والے انٹرنیشنل انسٹیٹیوٹ فار ریسرچ انٹو فیتھ (International Institute of Research into Faith) کا ٹرسٹی ہونے کا اعزاز بھی ملا۔ سائنس اور انجینئرنگ کے شعبہ میں میری خدمات کو سراہتے ہوئے 1991 میں پاکستان اکیڈمی آف سائنسز نے گولڈ میڈل کا اعزاز دیا اور صدر پاکستان نے ستارہ امتیاز عطا کیا۔

دین کے اس کام کے ساتھ ساتھ اٹامک انرجی کے منصوبہ جات پر بھی کام ہوتا رہا۔ کچھ اعلیٰ افسروں کا خیال تھا کہ اسلام کے لئے میری ان کاوشوں کے نتیجہ میں سرکاری کام میں حرج ہوگا اس لئے اسے پسندیدگی کی نگاہ سے نہ دیکھا گیا لیکن اللہ تعالیٰ نے انہیں غلط ثابت کیا اور میرے ہاتھوں سے ریکارڈ وقت میں بہت سے کام پایہ تکمیل کو پہنچائے جو اس بات کا ثبوت ہیں کہ جب بندہ اللہ تعالیٰ کا کام کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کا کام کرنے لگ جاتا ہے، بھلا جس کے ساتھ کون

ومکان کا مالک ہو جائے اسکی رفتار اور استطاعت کا کیا کہنا۔ چنانچہ انہی سالوں میں اس غرض سے
کہ اٹیمی منصوبہ جات کو پاکستان میں بننا چاہیے میں نے بذات خود کم وبیش 350 کے قریب
پاکستان کے صنعتی اداروں کا معائنہ کیا، ان پر کتابیں لکھیں اور بتایا کہ پاکستان میں کیا کیا ہوسکتا ہے
یعنی بحیثیت مجموعی ہمارا ملک ایک عظیم ورکشاپ ہے اور اگر اس کے ذرائع کو استعمال کیا جائے تو
سب کچھ کرنا ممکن ہوسکتا ہے۔ اسکے ساتھ ساتھ 1981 میں، میں نے پہلی دفعہ پاکستان میں کوالٹی
اشورنس (Quality Assurance) کی بنیاد رکھی اور انڈسٹری کے لوگوں کی کوالٹی میں ٹریننگ
کے لئے سکول قائم کیے۔ اسکے علاوہ ملکی طور پر نیوکلیرری ایکٹر بنانے کے لئے مکمل منصوبہ بندی کی
گئی۔ لاہور میں پاکستان کا پہلا ایسا اٹیمی پلانٹ لگایا جسکی مدد سے دوائیوں اور میڈیکل سامان میں
اٹیمی شعاؤں کی مدد سے جراثیم کشی کی جاتی ہے، اسکے علاوہ پاکستان کو یورنیم کی صنعت میں خود
انحصاری کے پراجیکٹوں کو پایہ تکمیل تک پہنچایا۔ چشمہ نیوکلیر پاور پلانٹ کے لئے پاکستان سے بننے
والے حصوں کی نشاندہی کی گئی، اور پاکستان میں اٹیمی ایندھن بنانے والے منصوبے کو مکمل کیا یہ تمام
منصوبے اپنی اپنی جگہ پر اہم تھے لیکن اہم ترین پراجیکٹ خوشاب جیسے غیر معمولی نیوکلیئرری ایکٹر کو
خود انحصاری کے اصول پر پاکستان کے ذرائع سے بنانا تھا۔ مجھے یہ بتانے میں ایک روحانی خوشی ہو
تی ہے کہ ان تمام بنیادی منصوبوں کی تکمیل میں میں قرآن کریم اور صاحب قرآن کی زندگی سے
رہنمائی حاصل کرتا رہا نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے انتظامی طریقوں کو اپنایا۔ غرض میں تمام تر
ذمہ داری سے کہوں گا جو کچھ بھی کامیابی ہوئی وہ انہی کی مرہون منت ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ جب بھی کوئی آدمی اپنی زندگی کا مقصد اللہ تبارک تعالیٰ کا نام بلند کرنا
بنالیتا ہے اور سچے دل سے کہتا ہے کہ "میری نماز، قربانی، جینا، مرنا سب رب العالمین کے لئے ہے
" تو وہ ذات پاک اس آدمی کے وقت، رزق اور اولاد میں برکت عطا فرما دیتا ہے اور اس کے
مسائل کو خود حل کرتا ہے۔ رب العالمین کی اس رحمت اور برکت کا مجھ سا نکما آدمی بھی گواہ ہے۔ کیا
یہ ثبوت کافی نہیں کہ پاکستان جس کی صنعتی ترقی واجبی سی ہے اور کوالٹی سٹینڈرڈ بھی معمولی ہیں،

پاکستان اٹامک نرجی کمیشن نے خود انحصاری کے اصول پر ریکارڈ وقت میں بہت کم خرچہ سے ایسے ایسے جوہری پراجیکٹ لگائے کہ آج الحمداللہ پاکستان دنیا کی ساتویں ایٹمی طاقت ہے۔ یہ سب اللہ تعالیٰ کا فضل ہے ذاتی حیثیت میں مجھ پر یہ بھی اسی کا فضل ہے کہ دن رات کی سرکاری مصروفیات کے باوجود مجھے دین کیلئے کام کرنے، کتابیں لکھنے اور اس کام کو آگے بڑھانے کے لئے بہت سا وقت ملتا رہا، اس کا مطلب یہی ہے کہ جو کوئی بھی اسلام کے لئے کام کرے گا تو عزیز الحکیم غفور الرحیم اللہ تعالیٰ دنیا کے تمام شعبے اس پر آسان کر دے گا، اس کے ذرائع میں برکت ڈال دے گا، اس کی اولاد اور دوستوں کو اس کے لئے باعث رحمت بنا دے گا اور اگر کبھی توقعات کے خلاف بھی کام ہوتا ہے تو اس میں بھی اگر ہم سمجھیں تو فوائد ہی فوائد ہوتے ہیں۔

میرے لئے یہ بات بھی بہت خوشی کی ہے کہ مجھے حبیب اللہ فخر موجوادت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سیرت طیبہ پر لکھنے کی توفیق ہوئی اور یوں یہ حقیر بندہ سیرت نگاروں میں شامل کرلیا گیا۔ اس کتاب کا نام بزبان انگریزی First and The Last ہے جو بفضل تعالیٰ مقبولیت حاصل کر رہی ہے حضرت پیر مہر علی شاہ رحمتہ اللہ علیہ کے مطابق میری زندگی بھی حضور رحمت العالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کرم کی مرہون منت ہے اور میں بھی ان کی طرح کہتا ہوں۔

کتھے مہر علی، کتھے تیری ثناء
گستاخ اکھیں کتھے جا اڑیاں

اس تعارف کا اختتام میں اپنے ہی چند ٹوٹے پھوٹے شعری جملوں پر کرتا ہوں۔ دعا ہے کہ ان کے مصداق بن جاؤں۔

ظاہر دیکھا، باطن دیکھا
اول دیکھا، آخر دیکھا
جس چیز کو میں نے دیکھا
اس چیز میں تجھ کو پایا
ہر جا تو ہی تو، ہر سو تو ہی تو

وہ ہونا تھا کہ انہونا تھا
سمندر تھا کہ قطرہ تھا
جنگل تھا کہ پتہ تھا
سورج تھا کہ ذرہ تھا
یہی کچھ یاد ہے، ہر جا تو ہی تو، ہر سُو تو ہی تو
یہ سب تیرے امر کا مظہر تھا
تیرے کرم کا ثمر تھا
تیرے حُسن کا منظر تھا
تیرے رحم کا ابَر تھا
ہر جا تو ہی تو، ہر سُو تو ہی تو، تو ہی تو
تجسس کے اس عالم میں، ایک رہبر دیکھا
روشن چہرہ کہتے تھے جسے مصطفیٰؐ
صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
ایک نوری قلم سے، اپنے ہاتھوں سے
وہ لکھتا جاتا تھا، لکھتا جاتا تھا
ہر شے پر اللہ اللہ اللہ.............. اللہ اللہ اللہ
اسکے روشن قدموں کے پیچھے پیچھے
میں چلتا رہا، میں چلتا رہا، میں چلتا رہا

سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز)

BOOKS ON ISLAM & SCIENCE

BOOKS ON ISLAM and Science WITH REFERENCE TO THE MODERN DISCOVERIES AND CONTEMPORARY PROBLEMS BY The NUCLEAR SCIENCIST, Eng, SULTAN BASHIR MAHMOOD (Sitara-e-Imtiaz) FORMER DIRECTOR GENERAL PAKISTAN ATOMIC ENERGY COMMISSION.

(1) کتابِ زندگی ‹قرآن کریم کی سائنٹیفک تفسیر، سورۃ الفاتحہ، سورۃ البقرہ، سورۃ العمران›

کلام اللہ کے معجزانہ مضامین کی مدلل سائنسی تفسیر جو اپنی مثال آپ ہے۔ مختلف مسالک کے علماء نے اسے قرآن کریم کو جدید معلومات کی روشنی میں سمجھنے اور عمل کرنے کے لئے مصنف کی اس کوشش کو بے مثل قرار دیا ہے۔ یہ تفسیر واقعی ہی ثابت کرتی ہے کہ جو سائنس کی انتہا ہے وہ قرآن کی ابتداء ہے اور قرآنِ کریم خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ایک زندہ معجزہ ہے اس سے بہتر کوئی رہنمائی نہیں۔ بلا مبالغہ جدید ذہن کو مطمئن کرنے کے لئے اس سے پہلے ایسی تفسیر سامنے نہیں آئی۔ جس میں بہت سادہ الفاظ میں مشکل سے مشکل حقائق کو نہایت مدلل اور متاثر کن انداز میں بیان کر دیا گیا ہو۔ (صفحات 650، سائز "7"x10) Rs.500/-

(2) THE SPIRIT OF THE HOLY QURAN

In the light of the contemporary scientific knowledge and problems, this book is the translation and scientific enterpretation of the last 41 Suras of the Holy Quran, from Al-Muddathir to An-Naas. It is a truly unique book to understand the Message of the Divine Revelation, and enhance faith in Allah Subhana - Hu, reality of the Doomsday and state of Life after Death. (Page 404, Size 7"x10") Rs.400/-

(3) قیامت اور حیات بعد الموت

یہ کتاب قرآن کریم، احادیث خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور جدید سائنس کی روشنی میں کائنات کے آغاز سے انتہا تک کے بڑے بڑے واقعات، مومن کا فلسفہ حیات، زندگی، موت، جسم، نفس، روح، ملائکہ اور جنات کے حقائق، عالم قبور، عالم برزخ، قیامت، آخرت، یوم الدین، جنت، دوزخ کے حالات پر مصنف کی 20 سالہ تحقیقات کا نتیجہ ہے۔ جس کے متعلق ہزاروں پڑھنے والوں کی رائے ہے کہ یہ کتاب انسان کے زمان ومکان میں سفر پر محققانہ، مدلل اور حقائق و تجزیات پر مشتمل ایک ایسا کلاسک کام ہے جو پہلے کبھی نہیں ہوا۔ اس کا مطالعہ اُن سب کے لئے ضروری ہے جو زندگی اور آخرت کو سمجھنا چاہتے ہیں اور حیات بعد الموت میں کامیابی سے داخل ہونا چاہتے ہیں۔ (صفحات 532، سائز "7"x10) -/Rs.500

(4) DOOMSDAY AND THE LIFE AFTER DEATH

This book is a treatise on the secrets of Life and the Life Hereafter, Doomsday, Jannat and Jehannum in the light of the Holy Quran and Modern Science. This is a reader-friendly book in English. Insha - Allah, study of this unique book will enrich your lives tremendously.Its truly a logical episode of our own life from eternity to eternity . (Page 316, Size 5"x8") Rs.300/-

(5) تلاش حقیقت

حقیقت کی تلاش کس کو نہیں ہے؟ مصنف نے اپنے سائنسی انداز میں انسانی سفر کی اس کہانی کو جس سادگی کے ساتھ پیش کیا ہے وہ حیران کُن ہے۔ ہر عام فہم آدمی اس مختصر کتاب سے زندگی کے نہایت گہرے رازوں کی تہہ تک پہنچ سکتا ہے۔ کائنات کیا ہے؟ اس کا آغاز اور انتہا کیا ہے؟ انسان کا اس میں کیا مقام ہے؟ اُس کے سامنے کیا منازل ہیں اور وہاں تک وہ کیسے پہنچ سکتا ہے؟ تقدیر کیسے کام کرتی ہے؟ ہم کہاں تک آزاد ہیں اور کہاں تک پابند؟ اللہ تعالیٰ کی شان کا ادراک، زمان ومکاں کی حقیقت، عالمِ برزخ، جنت، عرش، جہنم کہاں ہیں؟ جیسے دقیق سوالات کا جواب اس کتاب سے ملے گا۔ اس کتاب میں مصنف نے ذکر وفکر اور تسخیر کے حوالہ سے جس طرح مومن کی شان کی تعریف کی ہے اس کا سمجھنا آج کل کے مسلمانوں کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اس سے نہ صرف روحانی تسکین ہوتی ہے بلکہ بہت سی اُلجھنیں بھی دُور ہوجاتی ہیں۔ (صفحات 206، سائز "5"x8) -/Rs.220

(6) THE IRREFUTABLE CHALLENGE OF REALITY

This book provides Irrefutable evidence of nature about the Ultimate Reality of Allah; and helps to build faith in Him. The Scientific and Mathematical challenges of the Holy Quran mantioned in this book are simply mind boggling, in the face of which every right minded person cannot but accept it as the true Revelation from the Creator of the worlds; and Islam as the Universal Religion for all mankind. (Page 163, Size 5"x8") Rs.200/-

(7) الفوز العظیم 〈اللہ تعالیٰ کے ولی کی گائیڈ بک〉

مصنف کی یہ کتاب قرآنِ کریم، سُنتِ طیبہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور اسلامی تصوف کے حوالہ سے اُن کے سائنسی اور صوفیانہ انداز میں واضح کرتی ہے کہ عظیم ترین کامیابی کیا ہے؟ رب کائنات سے دوستی کیسے ہوسکتی ہے؟ دُنیا وآخرت کی کامیابی کے لئے زندگی کی ترجیحات کیا ہونی چاہئیں؟ اولیاء اللہ کے اوصاف اور ان کی پہچان کیا ہے؟ اللہ تعالیٰ کا ولی بننے کے لئے آپ کو عملی طور پر کیا کرنا پڑے گا، ہم کس مقام پر کھڑے ہیں۔ آگے بڑھنے کے لئے کیا کرنا ہوگا؟ گویا زندگی کو قیمتی بنانے کے لئے اور حقیقی تصوف کو جاننے کے لئے یہ ایک یکتا کتاب ہے۔ کتاب کے آخر میں قبر میں پوچھے جانے والے سوالوں تمہارا رب کون ہے؟ تمہارا رسول کون ہے؟ تمہارا دین کیا ہے؟ کی تیاری بھی کروائی گئی ہے۔(صفحات 202، سائز "5"x8) Rs.200/-

(8) THE MIRACULOUS QURAN, A CHALLENGE TO SCIENCE & MATHEMATICS

This is an account of some of the greatest scientific facts about the Universe and human beings, first pointed out in the Holy Quran long before their discovery by the modern science. It is also the account of some of the mind-boggling mathematical miracles which could have been verified in this computer age only, posing the soul searching question, "Who could be the author of this Book other than The Creator Himself?" (Page 104, Size 5"x5") Rs.120/-

(9) مندرجہ بالا کتاب کا اردو ترجمہ بھی میسر ہے۔ Rs:100/-

(10) چیلنج ﴿کوئی خدا نہیں مگر اللہ﴾

ارض وسماء کی پہلی اور آخری حقیقت لَا اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰه ہے۔ نظر نہ آنے والے ایٹم سے لے کر ہمارا شمسی نظام اور کہکشائیں، غرض ہر ایک شے اور ہر ایک نظام اپنے خالق اور مالک کے ہونے کی گواہی دے رہا ہے۔ انسانی حواس، عقل وشعور، دلائل اور سائنس، سبھی راستوں کی منزل وجودِ باری تعالیٰ ہے۔ مخلوق کے لئے اپنے خالق کو سمجھنے کے لئے نہایت سادہ زبان میں یہ ایک شاندار محققانہ کام ہے۔ (صفحات 25، سائز "5"x8) Rs.30/-

(11) النباء العظیم۔ قیامت سر پر ہے

سب لوگ جاننا چاہتے ہیں کہ قیامت کب آئے گی؟ اس کے بارے میں صحیح پیش بینی نہیں کی جا سکتی۔ یہ اللہ تعالیٰ کا اپنا ایک راز ہے جس کو راز میں رکھنا اس کی مصلحت ہے البتہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے قیامت سے پہلے کے حالات اور واقعات کو ایک ایک کر کے تفصیلاً بیان کر دیا تھا۔ اُن میں سے تقریباً 80 فیصد واقعات ظہور پذیر ہو چکے ہیں۔ اس سے ایک پُر تجسس محقق قیامت کی آمد کے بارے میں قرآن وحدیث اور سائنس کی روشنی میں کچھ اندازے لگا سکتا ہے۔ مصنف کی یہ مختصر کتاب آج کے سائنسی دور کے حوالہ سے ایک لاجواب تحقیقاتی کام ہے جس سے معلوم ہوگا کہ قیامت واقعی بہت قریب پہنچ چکی ہے اور ہمیں کیا کرنا چاہیے؟ (صفحات 71، سائز "5"x8)

Rs.50/-

(12) OUR JOURNEY THROUGH TIME AND SPACE

This is the account of different stages of our life of our journey through the time and space. It is a message from a friend to an other friend, with illustrative examples to help succeed in his/her eternal existence. (Page 30, Size 5"x8") Rs.30/-

(13) SURA Al FATIHA

SURA FATIHA is the most recited Sura of the Holy Quran, billions of times daily. Thus every Muslim must know its meanings in depth. This book is to meet this need. It is translation and scientific interpretation / explanation of the opening chapter of the Holy Quran, a valuable reading to reach to the Spirit of

Divine Revelation. You will truly marvel at the depth of meanings of this wonderful Sura. (Page 41, Size 5"x8") Rs.50/-

(14) قرآن پاک ایک ابدی معجزہ

قرآن پاک اللہ تعالیٰ کا امر ہے۔اس کے نُور میں سے ایک نُور ہے۔دُنیا کے ہر دور کے انسان کے لئے منبع ہدایت، زندگی کی رہنماء گائیڈ (Road map for Life) اور سب سے بڑی روحانی طاقت ہے۔آج کا دور اسلام اور مسلمانوں دونوں کے لئے چیلنج کا دور ہے۔اس دور میں قرآنِ کریم کی عظمت کو دُنیا پر واضح کرنا ہمارا فرض ہے۔ زیرِ نظر کتاب اس مشن کے سلسلہ میں ایک مدلل سعی ہے اور جدید تہذیب کے سامنے اللہ تعالیٰ کی کتاب کے متعلق ایک زبردست دلیل ہے جس کے پیغام اور سائنسی معجزات کے سامنے انسانی عقل حیران رہ جاتی ہے اور ماسوائے متعصب لوگوں کے ہر عقلِ سلیم والا اس کی سچائی کا اقرار کئے بغیر نہیں رہ سکتا۔(صفحات 205، سائز "5"x8)
Rs.200/-

(15) ماورئے 〈انسان کی طبیعاتی اور مابعد طبیعاتی حقیقت〉

موت اور حیات بعد الموت کے انکشافات و مسائل پر ایک یکتا کتاب اور محققانہ کام ہے۔یہ سوالات مثلاً روح کیا ہے؟ جسم، زندگی، روح اور نفس میں کیا فرق ہے؟ زندگی اور موت کی حقیقت کیا ہے؟ کیا انسانی زندگی بڑھ سکتی ہے؟ اللہ تعالیٰ کا قُرب کیسے حاصل کیا جاتا ہے؟ روحانی ارتقاء کے لئے کیا کیا جائے؟ اس زندگی سے پہلے کیا تھا، بعد میں کیا ہوگا؟ کامیاب کون، ناکام کون؟ ماورئے مخلوقات مثلاً ملائکہ، جنات، بھوت کیا ہیں؟ جیسے سوالات کے جواب، وحی الٰہی اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں مدلل طور اس کتاب میں بیان کردیئے گئے ہیں۔کائنات کی حقیقت کے ادراک اور سائنسی ماورئی حقائق کو سمجھنے کے لئے یہ بے مثل کتاب ہے۔(صفحات 301، سائز "7"x10) -/Rs.400

(16) Muhammad(PBUH) THE FIRST AND THE LAST Messenger of Allah

This book is a comprehensive biography of the greatest of the mankind, the Last Messenger of Allah , Benefactor of the worlds (PBUH). It is especially written for the busy people, students, scholars and intellectuals, Muslims and non-muslims alike to help to fashion our lives on the glorious footsteps of the ideal Human being (Pages 250, Size 5"x8") Rs.300/-

(17) داڑھی مبارک

اللہ تعالیٰ کے تمام پیغمبر داڑھی والے تھے۔ حقیقت یہ ہے کہ مرد کے چہرہ پر یہ فطری حُسن ہے لیکن آج بہت سے مسلمان رواج سے مفلوج یا ذہنی طور پر بے دین عناصر کے سامنے مغلوب طرح طرح کی تاویلات سے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس مبارک سُنت کی علیٰ الاعلان بلا ناغہ مخالفت کرتے ہیں۔ لیکن دین رسم نہیں جو اکثریت کی رائے یا طریقہ سے بدلہ جا سکے، اس لئے غیر مسلموں کا پراپیگنڈہ یا مسلمانوں کی بے راہ روی یا اسلام کے نام نہاد دانشوروں کی سوچ اس سُنت رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اہمیت کو کم نہیں کر سکتی۔ یہ کتاب داڑھی مبارک کی سُنت کے تمام روحانی اور جسمانی پہلوؤں پر سائنسی انداز میں معلومات کا خزانہ ہے۔ (صفحات 57، سائز "5"x8)

Rs.60/-

(18) COSMOLOGY AND HUMAN DESTINY

This book is thorough scientific study of the impact of the happenings, particularly the sun spots in the sun on the happenings over the earth. The book was originally published in 1995 and since then rules about, why events happen on earth, postulated here in have stood the test of time. It is a scientific guide to plan and care for your own future and sheds light on the future events, wars, natural disasters, climates changes etc with reference to activity of sunspots and storms in the Sun. An original research work which deals with our daily life happenings also to help us make vital decisions about our family life, children, business and political choices etc. (Page 200, Size 5"x8") Rs. 500/-

(19) THE CHALLENGE OF REALITY

This book provides scientific evidence of nature about the Ultimate Reality of its Creator Allah Subhana-hu, helping us to develop our perceptions and understanding about him through His creations. It answers multitudes of questions about God in the most logical manner. It also clarifies where man stands in His

scheme of things? It discesses, what the spirit of Islam is, and why is it the Universal religion for mankind? It also presents a unique Personality Test to judge our own rating with reference to Islamic velues. (Page 104, Size 5"x8") Rs.150/-

(20) مندرجہ بالا کتاب کا اردو ترجمہ بھی میسر ہے۔ Rs:100/-

(21) CHILDREN RHYEMES

This is a new book of Children Rhymes composed with reference to the nature of children and also to help them learn while singing rhymes concepts of character building. These are thought provoking children rhymes in order to inculcate habits of research, creativity and moral values. Because of their educative value and innovative approach many schools have prescribed this book in their nursery classes. (Page 50,in colour Art paper, Size 5"x8") Rs.200/-

(22) My First book of A B C

(23) My Second book of A B C

These two books are english primers for nursery to class one children. They have been specialy designed to enhance creativity, orignal thinking, and to learn moral values in the natural way.These books automatically develop in children love of Allah and also basic knowledge of Islamic symbols. Rs.150/-

(24) The Quranic Education System(The Quest)

This book provides foundations to establish schools to develop

the natural abilities of children to become productive, creative honest, truthful, God - fearing human beings of strong personaliry according to the ideals propounded by the Last Messenger of Allah, Muhammad,(PBUH). Rs.75/-

(25) تباہ کن ھتھیاروں مثلاً ایٹم بم، کیمیائی بم اور بیکٹیریائی بم کے حملوں کے بچاؤ کی عوامی حفاظتی تدابیر (CIVIL DEFENCE MEASURES)

جدید تباہ کن ہتھیاروں مثلاً ایٹم بم، کیمیائی اور بیکٹیریائی حملوں کے اثرات سے بچنے کے لئے عوامی سطح پر حفاظتی تدابیر (Civil Defence Measures) کا حاصل کرنا ناگزیر ہے۔ زیرِ نظر کتاب اسی موضوع غالباً اردو میں پہلی کتاب ہے۔ اس میں عوامی سطح پر ایٹم بم، کیمیائی بم، حیاتیاتی بم اور دیگر انتہائی مہلک ہتھیاروں کے خطرناک اثرات سے بچاؤ کے لئے حملہ سے پہلے اور بعد میں لازمی حفاظتی اقدام اور تدابیر دی گئی ہیں۔ ساتھ ساتھ محفوظ حفاظتی پناہ گاہوں کے ڈیزائن اور بلڈنگ کوڈ کے لئے رہنما اصول بیان کئے گئے ہیں۔ مہلک ایٹمی شعاؤں اور کیمیائی زہروں سے بچاؤ اور زخمیوں کی دیکھ بھال اور کھانے پینے کی اشیاء کے متعلق ہنگامی حالات میں ایسی ایسی حفاظتی تدابیر دی گئی ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر لاکھوں جانیں بچ سکتی ہیں۔ عوامی سطح پر ان تمام احتیاطی تدابیر (Civil Defence Measures) کا جاننا لازمی ہونا چاہیے۔ یہ حفاظتی تدابیر عام جنگی حالات میں بھی یکساں فائدہ مند اور موثر ہیں۔ مغربی ممالک اِن اقدام اور تدابیر کو دفاعی تیاریوں کا لازمی حصہ سمجھتے ہیں۔ سکولوں اور کالجوں میں انہیں نصابی مضمون کا درجہ حاصل ہے۔ ہمارے ملک میں عوامی سطح پر ایسی معلومات کا فقدان ہے۔ انشاء اللہ یہ کتاب اس کمی کو پورا کرنے میں معاون ثابت ہوگی۔ (صفحات 175، سائز "5"x8) **Rs.300/-**

(26) حیات بعد الموت حیرت انگیز سائنسی مشاہدات وتجربات

موت وحیات کی حقیقت، مرنے کے بعد کی کیفیات اور واقعات، اسلامی تجزیئے اور سائنسی تحقیقات

Rs.120/-Pages:165

(27) قرآن پاک ایک ابدی معجزہ، سائنس اور ریاضی کے لئے ایک چیلنج

یہ کتاب انسان اور کائنات کے بارے میں کچھ ایسی اہم حقیقتوں کو بیان کرتی ہے جن کا ذکر قرآنِ کریم میں چودہ صدیوں سے زائد عرصہ پہلے آیا جب کہ جدید سائنس اُن پر آج پردہ اُٹھا رہی ہے۔ قرآنِ کریم اپنے اندر کچھ ایسے حیران کن حسابی کلیے بھی

سموئے ہوئے ہے جن کوصرف موجودہ دور کے تیز ترین کمپیوٹر ہی تجویز یا حل کر سکتے ہیں۔ اِن مندرجات کو پڑھتے ہوئے یہ سوال اُٹھتا ہے کہ کیا خُدائے بزرگ و برتر کے علاوہ کوئی دوسرا اس کتاب کا مصنف ہو سکتا ہے۔ قیمت-/100

(28) اسلام کا همه گیر نظامِ صحت اور فطری طریقه علاج

''مقصد یہ ہے کہ اول تو آپ بیمار نہ ہوں اور اگر ہو جاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ سے دُعا، ضروری پرہیز، مناسب غذا اور سادہ قدرتی ادویات کے استعمال سے صحت مند ہو جائیں۔ اس نظام کی بنیاد اسلام کے حفظانِ صحت کے اصول، حلال اور حرام میں تمیز، نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی کھانے پینے پر ہدایات، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقہ علاج اور اسلامی نظامِ طب پر مبنی صدیوں سے آزمائے ہوئے فطری نسخہ جات ہیں، جسے سیکھ کر آپ بیماری کے آغاز ہی میں علاج شروع کر کے دوبارہ صحت مند ہو سکتے ہیں۔ اسلامی نظامِ صحت فطری، محفوظ، کم خرچ، بالانشین اور مؤثر طریقہ علاج ہے۔ یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت ہے۔ اپنی اور اپنے خاندان کی اچھی صحت کے لئے اس کتاب کا مطالعہ ہر ایک کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوگا۔ صفحات 415، Rs.500/-

(29) همارى نمازيں اور همارى دُعائيں كيوں بے اثر هيں؟

ہماری نمازیں کیوں بے اثر ہیں؟ ہماری دُعائیں کیوں قبول نہیں ہوتیں؟ کیا ہم اُن میں سے ہیں جن کے بارے اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّيْن O الَّذِيْنَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُوْن O زیرِ نظر کتاب اِن سوالوں کا جواب ہے تا کہ ہم اپنی نمازوں کی روح تک پہنچ سکیں اور اِن کی برکات سے دُنیا اور آخرت کی بھلائی حاصل کر سکیں اور ہماری نمازیں قبول ہوں۔ (صفحات:83، Rs.150

(30) عظیم لوگوں ــ کا ــ عظیم مُلک پاکستان مسائلستان کیسے بن گیا؟ بحرانوں کا حل -/Rs.30

(31) راہ نجات

پبلیشر: دار الحکمت انٹرنیشنل

C-60 ، ناظم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد

Tel: 051-2282058-2260001

E-mail:-sbmahmood1213@yahoo.com, sbm@darulhikmat.com

Web:- www.darulhikmat.com

انڈکس

انڈکس۔۔۔۔

انڈکس۔۔۔۔

انڈکس۔۔۔

انڈکس۔۔۔۔

پبلشر مُسلم میڈیکل ریسرچ فورم، 60-C ناظم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد

ڈسٹری بیوٹر دارالحکمت انٹرنیشنل، 60-C ناظم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد

ای میل **sbmahmood1213@yahoo.com**

ویب سائیٹ **www.darulhikmat.com**

ٹیلیفون: **051-2260001 , 051-2264102**

(بقیہ تحریک نُور صفحہ 2 سے) مندرجہ بالا مقاصد کے حصول کے لئے تحریک نُور کے رفقاء آپ کو بھی اس میں شامل ہو کر حتی المقدور اللہ تعالیٰ کا نام دُنیا بھر میں بلند کرنے کی دعوت دیتے ہیں۔ وہ اپنے صدقات اور حسنات کو فی سبیل اللہ خرچ کرنے کے لئے اور دلوں کو جیتنے کے لئے بیت المال کی شکل میں اکٹھا کر کے اسلام کی شان کو بڑھانا چاہتے ہیں۔ آپ کی اعانت سے یہ کام مزید ترقی کرے گا۔ علمی ذرائع سے اسلام کی تبلیغ کے لئے اگر آپ مالی استطاعت رکھتے ہیں تو تحقیق کی سرپرستی فرمائیں، محققین کی حوصلہ افزائی کریں، تبلیغ اسلام اور علم کی خدمت کرنے والوں کی خدمت کریں، بین الاقوامی طور پر مُسلم علماء کو اسلام کے پلیٹ فارم پر جمع کرنے کے لئے رابطہ بنیں، بہترین کتب کی اشاعت کو سپانسر کریں۔ اگر آپ نے کسی کو گفٹ کرنا ہے تو اسلامی کتابوں کا کریں۔ اگر آپ کو اللہ تعالیٰ نے انتظامی صلاحیتوں سے نوازا ہے تو تحریکِ نُور کے مقاصد کو آگے بڑھانے کے لئے تعاون کریں۔ تحریکِ نُور کے رفقاء سیاست سے نہیں، قلوب کے بدلنے سے اُمت کی بیماریوں کے علاج پر یقین رکھتے ہیں۔ آیئے دلوں کو بدلنے کے لئے اکٹھے مل کر کام کریں۔ جب دل بدلیں گے تو حالات خود بخود بدل جائیں گے۔ یقیناً ہر وہ شخص جو کلمہ طیبہ کا اقرار کرتا ہے وہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مشن "وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ ۝ اور اپنے رب کا نام بلند کرتے جاؤ" (سورۃ المدثر، آیت 3) کا وارث ہے۔ تحریکِ نُور اس فرض کی تکمیل کی خاطر آپ کو شمولیت کی دعوت دیتی ہے۔ اپنے کوائف کے ساتھ ارادہ کا اظہار فرمائیے۔ نیتوں کو پھل رب تعالیٰ خود لگائے گا لیکن کامیابی ہو یا نہ ہو آپ کو اجر ضرور مل جائے گا (انشاء اللہ)۔

محترم بھائیو اور بہنو:

يُرِيدُونَ لِيُطْفِئُوا نُورَ اللّٰهِ بِأَفْوَاهِهِمْ ۖ وَاللّٰهُ مُتِمُّ نُورِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْكٰفِرُونَ ۝ هُوَ الَّذِيٓ أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدٰى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ ۝

"وہ چاہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کے نُور کو اپنی پھونکوں سے بُجھا دیں۔ اللہ تعالیٰ کی قسم، وہ اپنے نُور کو پورا کر کے رہے گا اگرچہ وہ کافروں کو کتنا ہی ناگوار کیوں نہ ہو ۝ وہی ہے جس نے اپنے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ہدایت اور سچے دین کے ساتھ بھیجا تاکہ اسے تمام ادیان پر غالب کر دے، اگرچہ وہ مشرکوں کو کتنا ہی ناگوار کیوں نہ ہو" (سورۃ الصف، آیت 8-9)

تحریکِ نُور

دارالحکمت انٹرنیشنل، C-60 ناظم الدین روڈ F-8/4 اسلام آباد، ای میل sbmahmood1213@yahoo.com

ویب سائیٹ www.darulhikmat.com فون نمبر 051-2264102,2260001

رابطہ سیکریٹری:۔ حاجی رضا احمد (رضائے مصطفٰے) 0300-9512757,053-7611937

''نامور ایٹمی سائنسدان، انجینئر، موجد اور محقق، سابق ڈائریکٹر جنرل پاکستان اٹامک انرجی کمیشن سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز) صاحب کی کتاب ''اسلام کا ہمہ گیر نظامِ صحت اور فطری طریقہ علاج'' جدید طریقہ علاج کے بالمقابل دُرستگی صحت کے لئے ایک آسان، کم خرچ اور بالانشین طریقہ علاج ہے جو طب نبوی اور کتاب شفاء و ہدایت (یعنی قرآن پر مبنی ہے) یہ طریقہ علاج آسانی سے قابلِ عمل، بُرے اثرات سے مُبرّا اور انسانی جسم کی قوتِ مدافعت کو بڑھانے کا باعث ہے۔ انشاء اللہ اس سے قومی منفعت بھی ہوگی، اس لئے کہ متبادل نظامِ صحت خصوصاً ایلوپیتھی نہایت مہنگی ہونے کی وجہ سے عوام کی پہنچ سے باہر ہے۔ یہ کتاب وقت کی ایک نہایت اہم ضرورت کو پورا کرتی ہے''۔

ڈاکٹر اعجاز اکبر خواجہ (لاہور آئی اینڈ جنرل ہسپتال، رائے ونڈ روڈ، لاہور)

''محترم سلطان بشیر محمود صاحب نے جو تحقیق روحانی علاج کے سلسلہ میں کی ہے وہ نہ صرف ہمہ گیر ہے بلکہ پُر مغز بھی۔ میں ذاتی طور پر نہ صرف روحانی علاج پر یقین رکھتا ہوں بلکہ اس کا کئی موقعوں پر کامیابی سے استعمال بھی کر چکا ہوں۔ یہ طریقہ علاج نہایت پُر اثر اور فائدہ مند ہے۔ **هُوَالشَّافِیْ، هُوَالشَّافِیْ۔ تَوَکُّلْ عَلَی اللّٰه۔**

خالد لطیف (سابق پریذیڈنٹ الائیڈ بینک آف پاکستان)

''اس کتاب کو پڑھنے کے بعد میں پیش گوئی کرتا ہوں کہ اپنے فوائد کی وجہ سے یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت ہوگی۔ جس میں صحت کے موضوع پر علم کے ایک ''خزانہ'' کو کھول کر رکھ دیا ہے۔ یہ کتاب ایک روحانی مسودہ ہے جس میں صحت کے لحاظ سے زندگی کے ہر قدم اور عمل کے لئے قرآن پاک اور سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی روشنی میں رہنمائی ملتی ہے۔ مصنف نے بڑی تحقیق اور محنت کے ساتھ مختلف بیماریوں کے علاج کے لئے تقریباً 215 قدرتی جڑی بوٹیوں پر مشتمل نسخے اور ڈیڑھ سو کے قریب وظائف اور اذکار بھی دیئے ہیں جو کہ انشاء اللہ ہر مرض کے لئے شافی علاج ہیں''۔

میجر (ر) امیر افضل خان (حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا سپاہی)

مُسلم میڈیکل ریسرچ فورم

60-C، ناظم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد۔ فون: 051-2264102, 2260001

ای میل: sbmahmood1213@yahoo.com ویب سائیٹ: www.darulhikmat.com